

Udforsk de fem sanser med en mindfulness øvelse

1. Sid behageligt og tag en dyb indånding ind gennem næsen og ud gennem munden.

2. Nævn nu 5 ting i dit sind, som du ser

3. Nævn nu 4 ting i dit sind, som du føler

4. Nævn nu 3 ting i dit sind, som du hører.

5. Nævn nu 2 ting i dit sind, som du lugter.

6. Nævn nu 1 ting i dit sind, som du smager.

7. Tag endnu en dyb indånding ind gennem næsen og ud gennem munden.

- Hurtig at gøre
- Intet udstyr påkrævet
- Ingen tids- og stedbegrænsning

- TIL AFSLAPNING
- AT FORBINDE MED DIG SELV
- TIL FOKUSERING
- AT NÅ IND I DIG SELV



Co-funded by
the European Union



Remote
Health

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."