

Vi bruker visdomskortet med penn og papir

Det kan være til stor hjelp og støtte å skrive noe! Initialer og dato: _____

Jeg puster rolig med magen mens jeg smiler varmt til meg selv og mine medmennesker.

Jeg er her med lys og varme. Rolig, varmt og vennlig møter og håndterer jeg det som skjer.

(Vi begynner med en mental oppvarming, og fokuserer på å komme i en positiv meditativ sinnstilstand med visdom og kjærlighet)

Hva føler jeg nå? Hvorfor føler jeg dette? (Vi forsøker å finne ut av hva og hvorfor vi føler det vi føler)

Rolig, varmt og vennlig sier vi følgende til oss selv:

Det er forståelig og naturlig at jeg føler slik nå. Jeg gjør så godt jeg kan og det er godt nok 😊 (Vi lar dette synke inn)

Hva er mine ønsker og behov? (Nå forsøker vi å fokusere positivt på våre ønsker og behov i relasjon til følelsene)

Hva kan jeg lære, gjøre og bruke dette til?

(Med lys og varme kan vi gjøre noe godt ut av alt 😊)

Lære:

Gjøre:

Bruke til:

(Vi kan alltid øve på å møte oss selv og andre med visdom og kjærlighet.

Det er ellers også viktig å reflektere over hvordan vi kan løse opp i problemer, og tilfredsstille gode ønsker og behov)

Hvor kan jeg finne hjelp og støtte? 😊 (Noe eller noen som kan gi lys og varme)

Jeg møter meg selv og andre med mest mulig visdom og kjærlighet

(Vi fokuserer på å møte oss selv og andre med mest mulig lys og varme: Se Visdomskortet eller Solskinnsplansjen)

Hva kan jeg være glad for og stolt over nå? (Vi fokuserer positivt og inkluderer noe godt vi har gjort)

Hva vil jeg fokusere positivt på fra nå? (Fokus er hokus pokus 😊)

Med gode ønsker til oss alle:

**Med lys og varme går alt
så veldig mye bedre 😊**

Psykologspesialist Andreas Aamodt 😊 2023

På baksiden av visdomskortet og i plansjer kan
vi lære om visdom og kjærlighet; lys og varme 😊