

## 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 lar lys og varme vise vei. 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 er jeg glad for og stolt av i livet mitt? (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 får vi  
god hjelp og støtte 😊**

Psykologspesialist Andreas Aamodt 😊 2024

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