

## Vi varmer opp, mediterer og reflekterer

Vi er til stede for oss selv med lys og varme! 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. Trygg, varm 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)

Jeg mediterer og reflekterer over tanker og følelser som jeg får 😊. Hva føler jeg på?

(Vi puster rolig, varmt og vennlig mens vi observerer tanker og følelser som kommer og går. Når meditasjonen gjør oss oppmerksom på følelsesmessige opplevelser som vi ønsker å reflektere over, kan vi skrive dem ned her)

Når vi føler oss klare til å reflektere over opplevelsene kan vi bruke refleksjonsspørsmålene under her

Hva kan følelsene fortelle meg? (Følelser kan fortelle oss mye om problemer, ønsker og behov)

Hva er mine ønsker og behov? (Det er viktig å fokusere på gode ønsker og behov)

Hva kan være bra med dette? (Med lys og varme kan vi gjøre noe godt ut av alt)

Hva kan jeg lære og bruke dette til?

(Vi kan alltid øve på å møte oss selv og andre med visdom og universell 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 Viddomskortet eller Solskinnsplansjen)

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

Hva er mine viktigste ønsker og behov? (Jo bedre vi vet hva som er viktigst i livene våre, jo bedre er det)

Med gode ønsker til oss alle:  
**Med lys og varme går alt  
så veldig mye bedre 😊**

Psykologspesialist Andreas Aamodt 😊 2022  
Øvelsen på Solskinnsplansjen og kortet som har  
mer om visdom og kjærlighet; lys og varme 😊  
Bruk gjerne baksiden av arket til frie refleksjoner