



# MINDFULNESS I SKOLEN



## OPGAVE TIL REFLEKSION

- Hvad lærer du ved at lægge mærke til dine tanker?
- Er det muligt for dig at vende opmærksomheden tilbage til dit åndedræt i kroppen, når du bliver afledt af tanker?
- Hvad er dine eventuelle udfordringer?
- Hvad mærker du, efter du har lavet øvelsen?

**TEMA 4**  
**TANKER**