



# MINDFULNESS I SKOLEN



## OPGAVE TIL REFLEKSION

- Læg mærke til situationer, hvor du fanges af svære følelser.
- Kan du rette din opmærksomhed til nuet i kroppen og åndedrættet, når du fanges af svære følelser?
- Hvad sker der?
- Hvordan har du det efter øvelsen?

