



MINDFULNESS I SKOLEN



OPGAVE TIL REFLEKSION

- Har du brugt STOP i din hverdag?
- Hvordan har du brugt det?
- Hvad kom der ud af det?
- Er du blevet bedre til at udskyde dine behov og gå ud af autopiloten?
- Oplever du at være mere tålmodig?
- Hvad er eventuelt dine udfordringer?
- Er der andre situationer, hvor du tror det kan hjælpe dig at stoppe op?

TEMA 10
STOP