



MINDFULNESS I SKOLEN



OPGAVE TIL REFLEKSION

- Tror du, at mindfulness kan hjælpe dig til test og eksamen, og hvordan?
- Har du oplevet, at det hjalp dig?
- Hvad gjorde du, eller vil du gøre?
- Oplever du forhindringer?
- Hvordan tackler du dem?
- Hvad oplever du efter øvelsen Bjerget?

TEMA 14
TEST OG EKSAMEN