



MINDFULNESS I SKOLEN

BREVET TIL MIG SELV



Sæt dig et roligt sted og check ind med mindfulness i et kort øjeblik.

Husk tilbage på, hvad der i sin tid har bragt dig til mindfulness.

Hvad det var, du ønskede for dig selv ved "Ønskebrønden"?

Se så tilbage på hvad du har lært, hvilke temaer og øvelser du husker, og hvilke du var særlig glad for. Hvad er dine bedste ønsker for dig selv ude i fremtiden?

Tag et papir og skriv nu ud fra "fri association", uden pauser og rettelser undervejs, bare skriv og lad blækket flyde uden at tænke så meget over det med hovedet.

Hvad ønsker du at holde fast i?

- Lad os sige om 3 uger?
- Og om 3 måneder?
- Og om og 3 år?

Start brevet med "Kære..." og afslut med "Kærlig hilsen....". Det er kun dig selv, der læser brevet. Husk at være venlig over for dig selv, som om det er til din allerbedste ven.

Du kan nu enten gemme dit brev et sted og bestemme dig for en dato ude i fremtiden, hvor du tænker at læse det igen. Eller du kan lave en aftale med en ven eller din familie, om at de skal sende det til dig på en vilkårlig dag – måske den dag, du mindst venter at få et kærligt brev fra dig selv.

Det kan også være, at I laver øvelsen sammen i klassen og aftaler at sende til hinanden. Men det er vigtigt at overholde reglen om, at brevet er privat og fortroligt.

Med ønsket om, at du får glæde af processen.