

Det hele, raske menneske – udnyt anatomi og fysiologi

Modul 10

Skab harmoniske
relationer og øg
kærligheden i dit
liv

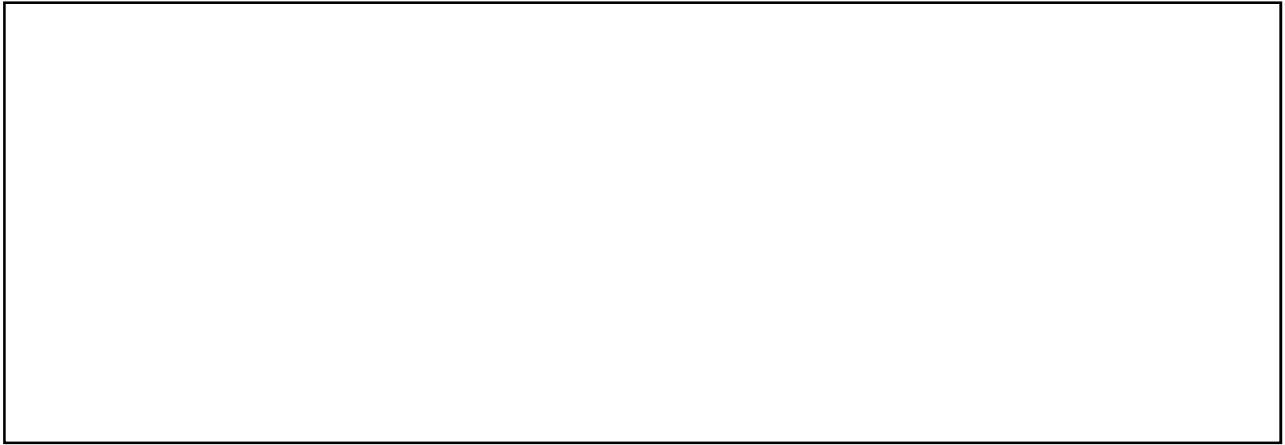
Skab harmoniske relationer og øg kærligheden i dit liv

Næste gang du er til en fest, så tal med din partner eller en nær ven/veninde/familiemedlem på vej hjem. Hvad oplevede i hver især?

Hvordan reagerede i på de ting der skete?

Hvad fremkaldte stærke følelser i jer? Hvorfor det?

Var de stærkeste reaktioner nogen der skyldtes tidligere oplevelser af lignende karakter?



Dialogen omkring følelser, handlinger og andre mennesker er en spændende måde at arbejde med og bearbejde vore følelser – og at skabe et intimt og tillidsfuldt rum imellem mennesker. At turde sige til et andet menneske at man føler sig bange, usikker eller i tvivl er sårbart. Og at blotte sit inderste skaber en helt særlig tillid i relationerne.

Øvelse: Træk vejret gennem følelsen

Når du oplever en stærk følelse, kan du tilgå den med nysgerrighed. Sæt dig et uforstyrret sted og start med en række dybe vejrtrækninger til du er bare en smule til stede i din krop.

Tag en dyb og rolig vejrtrækning og lokalisér følelsen i kroppen. Hvor sidder den? Hvad farve har den? Hvordan føles den?

Forestil dig nu at du, når du trækker vejret ind, trækker en klar energi ned i kroppen om ind igennem følelsen. Når du puster ud, så forestil dig at luften du puster ud trækkes igennem følelsen på vej ud.

Fortsæt med at trække vejret dybt og langsomt igennem følelsen indtil den opløses.