



## Send gode ønsker - en kærlig visualiseringsøvelse

Hvis du har lyst, kan du lukke øjnene under denne øvelse. Du kan eventuelt lave en kort vejtrækningsøvelse inden.

Øvelsen handler om at sende gode ønsker til dig selv og til dem, du holder af. Der er mange muligheder for, hvad et godt ønske kan være.

Det kan for eksempel være:

- Jeg ønsker, at jeg/du er glad
- Jeg ønsker, at jeg/du er sund og rask
- Jeg ønsker, at jeg /du er tryk
- Jeg ønsker, at jeg/du er stærk
- Jeg ønsker, at jeg lever i fred med min familie/at du lever i fred med din familie
- Jeg ønsker, at jeg føler mig elsket/at du føler dig elsket

### **Instruktion:**

Læg dine hænder over dit hjerte, og send et smil ind i hele din krop. Prøv, om du kan mærke smilet i kroppen. Prøv nu at tænke på dig selv i en situation, hvor du er glad og har det sjovt sammen med dine venner eller din familie. Send et eller to varme og gode ønsker til dig selv. Send nu stille inde i dig selv et smil og et godt ønske til den person, som du forestiller dig.