

# Mærk hvad der er det bedste at gøre nu

1. Sæt dig ned. Mærk at du trækker vejret. Tag en dyb indånding og pust langt ud. Gør det en gang til.
2. Tillad dig at mærke hvordan du har. Du skal ikke prøve at lave om på noget lige nu. Bare mærk det. Hvordan du har det.
3. Hvad er der sker?
4. Og spørg så dig selv: hvad kunne være det allerbedste at gøre i denne her situation? Kom ikke med noget svar lige nu, men stil spørgsmålet igen og mærk efter "Hvad kunne være det allerbedste at gøre i denne her situation?"
5. Mærk din vejtrækning. Du trækker vejret ind og puster ud.
6. Prøv at lade svaret komme af sig selv
7. Hvad kunne være det allerbedste at gøre lige nu?
8. Indstil dig på at vende tilbage til der, hvor du kom fra lige før
9. Åben langsomt øjnene og kig dig lidt rundt her, hvor du er
10. Træk vejret dybt ind og pust ud og gør dig klar til at gå videre med det, du var i gang med lige før. Gå ud og gør det, som er det allerbedste at gøre lige nu.