

Egenomsorg - forankringsøvelse

I forlængelse af arbejdet med strukturel grænsesætning og med at skabe balance i energiregnskabet, er det vigtigt at gøre sig klart, hvordan du selv kan fylde på "positivsiden" i regnskabet.

Opgave:

Du skal arbejde med din egenomsorg i en fysisk form. Det kan være en liste på papir, post it notes på en plade eller en dør, tegninger eller en collage. Det kan også være, at du samler fysiske ting, der repræsenterer det, der giver dig energi, og tager et billede af dem.

Det er vigtigt, at du har god tid til øvelsen og at den får et fysisk resultat. Det behøver ikke være hverken kønt eller 100% fyldestgørende. Tænk på det som en dynamisk opgave, der kan ændrer sig og udvikler sig over tid og med erfaringerne.

Målet med øvelse er at blive mere bevidst om, hvad du selv kan gøre for din positive energi og hvordan det spiller sammen med dine relationer og deres behov.

Del gerne din proces og resultatet med dem, der er dig nær. På den måde forankrer du dine behov i dig selv og gør dem tydelige for andre.

At kommunikere sine behov er ikke en garanti for at få dem opfyldt. Men det er en forudsætning og en rigtig god start – både arbejdsmæssig og privat – at vide, hvad du har brug for og at formulere det.

REST er støttet af Velliv Foreningen.

Til dine egne noter:

Hvordan oplevede du din proces? Var det nemt eller svært? Var det noget, der undrede eller gjorde dig nysgerrig?

Hvad sanser og føler du, når du deler dine behov for egenomsorg med andre?

Eksempel til inspiration:



REST er støttet af Velliv Foreningen.

Eksempel til inspiration:

GÅTURE I PARKEN  INSTAGRAM

STILLETTID I SVÆRIGE

YOGA/BLID MEDITATION } MEDI YOGA MATTE

BOLGINDRETNING (BLADE / SHOPPING)

KUNST (FERNISERING) FRISØR

SANG 

VARME I SENGEN MED ET BLAD  KOLD SAUNA 

MANUVISION (JENS), BATH, MASSAGE

SOVN

DAGE UDEN BAGKANT PÅ ARBEJDE

LANGSOM MORGEN UDEN PLANER

TUSENIS/EMMEDEYS

RYD ET HJØRNE RE-ORGANISERE" SKAB

ARBEJDSGRIN & ENERGI

FREDAGSBAR MED JENS/VENNER

EKSEMPEL

REST er støttet af Velliv Foreningen.