

Arbejdsskema 15: Ingen tanker er todfri

Dette er en visualiseringsøvelse, der har til hensigt at demonstrere, at tanker, forestillinger og fantasier har en følelsesmæssig og kropslig effekt.

- Prøv at forestille dig et lækkert måltid. Lad din opmærksomhed dvæle ved det. Eller genkald dig en situation, hvor du læste en madopskrift, der fik mundvandet til at løbe eller maven til at rumle, blot ved at læse opskriften eller se et billede af maden.
- Genkald dig en stund, hvor du havde en seksuel fantasi. Kan du huske, hvad der skete i din krop?