

MIN KROP LIGE NU

KROP OG IDENTITET

Kropslige forandringer kan påvirke den måde, man ser sig selv på og genkender sig selv i hverdagen.

Denne side er et sted til at lægge mærke til, hvordan kroppen opleves lige nu. Der er ikke noget, du skal føle, og du behøver ikke være positiv over for kroppen eller beslutte, at noget skal ændres.

Du må gerne tage det i dit eget tempo.

KROP OG IDENTITET · 01

Sådan oplever jeg min krop

Start med at lægge mærke til, hvad der fylder hos dig lige nu. Du behøver ikke analysere eller ændre noget – blot beskrive det, du oplever.

Hvad lægger jeg først mærke til, når jeg tænker på min krop?

Hvilke tanker eller følelser fylder mest lige nu?

Er der noget, jeg gerne vil møde med lidt mere nysgerrighed?

KROP OG IDENTITET · 02

Det kan min krop – og det er svært

Kroppen kan både gøre mange ting mulige og sætte grænser i hverdagen. Her er der plads til begge dele – uden at det ene skal opveje det andet.

Hvad kan min krop hjælpe mig med i hverdagen?

Hvad oplever jeg som svært eller begrænsende lige nu?

Er der noget, jeg gerne vil kunne gøre lettere?

Det sætter jeg pris på ved min krop

Det behøver ikke handle om udseende. Måske er der funktioner, oplevelser eller små ting i hverdagen, som du gerne vil lægge mærke til.

Hvad er jeg glad for, at min krop kan?

Hvad har min krop hjulpet mig med eller gjort muligt?

Er der noget, jeg ofte tager for givet?

Min vigtigste erkendelse

Rund øvelsen af ved at samle det, du har lagt mærke til. Du behøver ikke finde en stor konklusion. En lille erkendelse er også værdifuld.

Hvad har jeg fået øje på gennem denne øvelse?

Hvad vil jeg gerne huske, når jeg tænker på min krop?

Mit første lille skridt: