



”Mød dig selv med kærlighed”

Lær at rumme dig selv, dine følelser og din  
særlige sensitivitet

Forløb med 4 coaching sessioner

## Før Session 1:

Emnet:

Hvad det betyder at være Særlig Sensitiv.

Hvad Mindfulness er og hvorfor det virker.

Undervisning:

Arbejdsbog med viden om hvad det Særligt Sensitive karaktertræk er og hvad det betyder for dig.

Arbejdsbog med viden om Mindfulness og hvordan du skal praktisere det.

Målet:

At du kan genkende dig selv i det Særligt Sensitive karaktertræk.

At du ved hvad Mindfulness er og hvad det kan gøre for det særlig sensitive menneske.

Mindfulness redskab:

Åndedrætsøvelsen

2min time-out

Hjemmearbejdet:

Du skal lave åndedrætsøvelsen en gang om dagen og du skal øve sig i at mærke åndedrætsankeret flere gange om dagen. Derudover skal du lave 2 min time-out flere gange om dagen hvor det passer ind, gerne spredt ud over dagen.

Session 1:

Coaching på overbevisninger

Varighed:60 - 90 minutter

## Før Session 2:

Emnet:

Hvad er overstimulering og hvad betyder det for det særligt sensitive menneske.

Hvad overbevisninger er og hvad de betyder for vores liv.

Undervisning:

Arbejdsbog med viden om overstimulering.

Arbejdsbog med viden om overbevisninger.

Målet:

At blive bevidst om hvad overstimulering og hvordan det føles for dig.

At forstå hvad overbevisninger er og hvordan vi skal arbejde med dem.

Mindfulness redskab:

Åndedrætsøvelsen

Hjemmearbejdet:

Fortsat at lave åndedrætsøvelsen en gang om dagen og at øve sig i at mærke åndedrætsankeret flere gange om dagen. Fortsætte med at lave 2 minutters time-out flere gange om dagen hvor det passer ind.

## Session 2:

Coaching på overbevisninger eller indre barn

Varighed: 60 - 90 minutter

### Før Session 3:

Emnet:

Hvad værdier er.

Hvordan du kan sikre dig at du lever dit liv i pagt med dine værdier.

Hvorfor vi arbejder med det Indre barn.

Undervisning & øvelser:

Arbejdsbog nr. 7 Værdier, med viden om værdier og hvordan du kan arbejde med dem.

Arbejdsbog nr. 8 Indre barn, med viden om det Indre barn og hvordan vi skal arbejde med det.

Målet:

At blive bevidst om hvordan dine værdier påvirker dit liv.

At blive bevidst om dit indre barn og at kunne tage hånd om det.

Mindfulness redskab:

Mentaløvelsen

Hjemmearbejdet:

At lave mentaløvelsen en gang om dagen.

### Session 3:

Coaching på indre barn

Varighed: 60 - 90 minutter

## Før Session 4:

Emnet:

Hvad følelser egentlig er.

Hvordan du mærker dine følelser.

Undervisning & øvelser:

Arbejdsbog med viden om følelser.

Arbejdsbog med viden om hvordan du kan håndtere dine følelser.

Målet:

At du bliver bevidst om dine følelser.

At du kan mærke, rumme og give slip på dine følelser.

Mindfulness redskab:

Sanseøvelsen

Følelseshjulet

Hjemmearbejdet:

At lave sanseøvelsen en gang om dagen.

At bruge følelseshjulet i det daglige.

## Session 4:

Coaching på indre barn

Varighed: 60 - 90 minutter