



*Refleksjonsspørsmål til Oppmerksomhetstrening*

*Sang: "Ting tar tid"*

*Lytt til sangen, gjerne med teksten foran deg. Se gjerne filmklippet med Atlars hvor han stiller refleksjonsspørsmål til sangen. Noter noen stikkord til hvert av spørsmålene under.*

- 1. Hva fokuserer du mest på? De kjekke tingene eller negative tingene som skjer i løpet av en dag?*

---

---

- 2. Tenker du noen ganger over hvorfor du er stresset? Går ditt stress utover andre? Går andre sitt stress utover deg?*

---

---

- 3. Hvorfor kan det være viktig å godta noe som er vanskelig å godta? Hvilke konsekvenser kan det ha for deg å prøve å skyve ting vekk? Er det lurt på lang sikt?*

---

---

- 4. Skriv ned fem ting som har fått deg til å smile den siste uken.*

---

---