

Hvordan fungerer 'dit indre trafiklys' ... ? - I

- Hvad bringer dig væk fra dit indre balance-punkt ?

Mit indre trafiklys skifter fra gult til rødt, når ... :

1. _____

2. _____

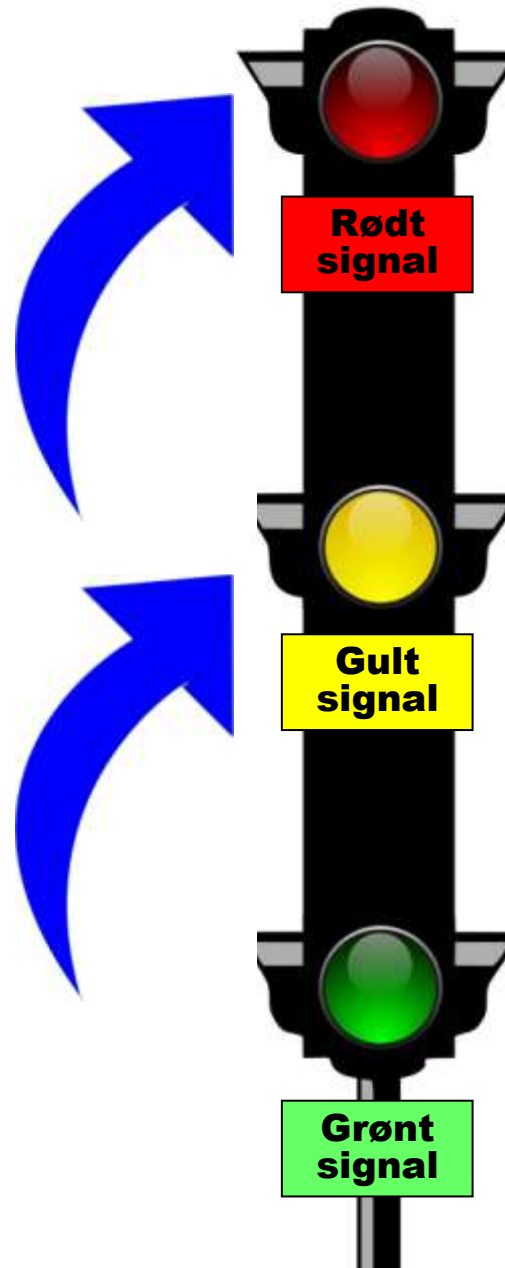
3. _____

Mit indre trafiklys skifter fra grønt til gult, når ... :

1. _____

2. _____

3. _____



Jeg er slet ikke OK :

- Jeg er ramt på mit helbred, fysisk
- Jeg har kropslige, fysiske smerter, gener eller ubehag
- Er måske ramt af depression, alvorlige søvnforstyrrelser, angst - eller er irriteret, opfarende og har 'kort lunte'.
- Kan kun vanskeligt, eller slet ikke, overskue ting og opgaver, som jeg normalt løser med lethed.

Jeg er nogenlunde OK :

- Men kan have vanskeligt ved at slappe af, koble af eller 'holde fri'
- Jeg kan nu og da have kropslige, fysiske smerter, gener eller ubehag
- Jeg har nu og da søvnforstyrrelser
- Kan være lettere irriteret eller have kort lunte
- Har nogle gange vanskeligt ved at overskue ting og opgaver, som jeg normalt løser med lethed

Jeg er helt OK :

- Mit helbred og min krop er helt i orden
- Jeg er i ro, balance, fred og kan nemt holde fri, slappe af og 'koble af'
- Jeg sover godt om natten og er rolig og velafbalanceret i min kontakt med andre mennesker, privat og professionelt
- Jeg løser kendte og tilbagevendende opgaver derhjemme og på arbejde med lethed