

# ÞYRLUÆFINGINN



Hvað gerðist?



Stopp – hægðu á,  
skoðaðu þetta betur.



Dragðu djúpt andann.



Taktu eftir hugsununum  
sem koma í hugann,  
og líðan þinni.

Taktu eftir því hvernig þér líður.  
Hvaða hugsanir eru að koma í  
huga þinn? Skrifðu í reitinn.

Taktu skref til baka og fáðu smá  
fjarlægð. Ímyndaðu þér að þú  
stígir upp í þyrlu og fljúgir upp.  
Þá sérðu betur heildarmyndina.  
Gætu verið aðrar hliðar á  
málum? Er hægt að líta á það  
sem er að gerast á annan hátt?

Gerðu það sem virkar!  
Hvað er það besta sem þú gætir  
gert fyrir þig núna?  
Hvað getur þú sagt við þig?  
Hverju þarftu að muna eftir?