

## Skru op/ned for grundfølelserne

1. Se den følelse for dig som du gerne vil invitere mere ind eller blive bedre til at lægge fra dig.

Brug eventuelt metaforen fra filmen Inderst Inde og visualisér styrepulten og de 5 figurer der på skift står ved den og styrer din handling i en given situation.

2. Se den ønskede forandring for dig - hvad er det du gør/siger/tænker når du inviterer følelsen mere ind eller lægger følelsen mere fra dig.

3. Lav en mental note: sådan vil jeg gøre mere af/mindre af.

Du kan gennem en øget bevidsthed om hvilke følelser der dominerer hvornår skabe den ønskede forandring.

4. Hvis I virkelig vil støtte hinanden så lav nogle fælles aftaler om hvordan I bedst minder hinanden om hvad I vil have skal være anderledes i hverdagen.

Brug gerne humor og gør de 5 grundfølelser til en del af jeres kommunikation og sprogbrug til daglig.

