

HAR DU TALT MED DIN KROP IDAG?

HVAD VILLE DIN KROP SIGE HVIS DU
RINGEDE TIL DEN

HØR
HVAD
DIN
KROP
FORTÆL-
LER DIG



WWW.HELLERANNES.DK

3 TING DU KAN GØRE LIGE NU

Din krop har sin egen bevidsthed, det betyder at du kan spørge den om alt hvad der vedrører den.

Hvis du aldrig har prøvet at kommunikere med din krop så kan du komme i gang ved hjælp af 3 ting, som du får en forsmag på her.

- **1. Hvad siger din krop?**

Muskeltest, dette kan gøres på flere måder jeg har dog valgt den måde som for mig er lettest.

Stå med samlede ben, rank ryg og stil et spørgsmål.

"Krop vis mig et Ja"

"Krop vis mig et Nej"

Din krop vil svaje frem eller tilbage eller til siden, når du stiller de 2 spørgsmål.

Du kan bagefter spørge: "Krop er mit navn (Dit navn)?" Læg mærke til om det passer med den vej din krop svajer 'ja'!

- **2. Hvordan vil din krop gerne se ud?**

Vi har allesammen en idé om hvordan vi gerne vil se ud, slank, sund og i form.

Men, hvordan vil din krop gerne se ud, hvad nu hvis det ikke er sådan som du forestiller dig.

Spørg din krop hvordan den gerne vil se ud, krop vis mig det så jeg ikke er i tvivl! Måske får du svaret lige med det samme, men der kan godt gå noget tid, bare vær tålmodig. Måske møder du en som ser ud som din krop gerne vil, måske er det et billede eller måske får du en fornemmelse af det.

Hvis det er langt fra din forestilling om hvordan du gerne vil se ud, så kan du spørge din krop om i kan mødes på midten.

- **3. Hvordan vil din krop gerne være klædt?**

Dette her er rigtig sjovt at lege med.

Tag noget tøj ud af skabet og hold det op foran kroppen og spørg om den vil have det på.

Du kan også stå foran skabet og be' din krop om at vise dig hvad den gerne vil have på.

Måske bliver du overrasket over kroppens tøjvalg.

I mens du laver denne øvelse så mærk efter hvordan det føles i kroppen, med de forskellige stykker tøj. Føler du en boblende glæde eller bliver det 'tungt' eller hvordan føles det for dig?!

Husk det skal være sjovt, så leg med det!



Nu har du fået et lille indblik i hvad og hvordan du kan spørge din krop. Hvis du vil være rigtig god til at kommunikere med din krop kan du følge mig her:
[Beyond Body management](#)

GRATIS 4 DAGES KURSUS!

Sådan slutter du fred med din krop på 4 dage.
- så du kan slippe slankekursmentaliten én gang for alle.

Du kan skrive dig op til minikurset via linket her under.
Det koster kun din e-mail.

WWW.HELLERANNES.DK

KONTAKT
helle@pecazo.com