Refleksionsark

Hvor befandt du dig?

Hvad så du? Skriv gerne alle detaljer du kan komme i tanker om.

Hvilke farver dominerede?

Hvordan var lyset?

Var du ude eller inde?

Hvilke dufte mærkede du?

Hvilke lyde hørte du?

Hvor bevægede du dig hen og hvad oplevede du mere om stedet?

Hvilke følelser dukkede op?

Var der andre tilstede? Mennesker – dyr?

Hvilke følelser vakte de forskellige møder eller ikke-møder?

Hvordan oplevede du dig selv på dette sted?

Hvilke ord dukkede op om dig selv?

Beskriv den indre vejleder, der dukkede op.

Hvilket spørgsmål stillede du denne vejleder?

Hvilket svar fik du?