

MODUL 1 - REFLEKSIONS'QUIZ'

Klar til at gå videre til Modul 2?

Formål:

At sikre, at du har forstået og integreret de grundlæggende principper fra Modul 1 - ikke teoretisk, men i **dig selv**.

Der findes ikke 'rigtige' eller 'forkerte' svar. Men der findes ægte og **ærlige svar**. Det er ikke en test i viden. Det er en 'check-in' i **bevidsthed, ærlighed og ansvar**.

Svar så præcist og ærligt som muligt. Når du går op i 'hovedet' og søger det rigtige svar, så spørg din krop hvad den mærker...

DEL 1. DIG & DIT ÅNEDRÆT

1. Når du observerer dit naturlige åndedræt, hvad lægger du oftest mærke til?

(Skriv kort - f.eks tempo, dybde, spænding, fravær, kontrol, ubevidsthed)

2. Hvilket åndedrætsmønster genkender du mest i dig selv i hverdagen?

(fx indånding i brystet (solar plexus, overfladisk, tilbageholdt, hurtigt, roligt, uroligt)

3. Hvornår i dit liv lægger du mærke til, at dit åndedræt ændrer sig markant?

(stress, ansvar, relationer, præstation, konflikter, træthed, kontrol)

DEL 2. REGULERING & WINDOW OF TOLERANCE

4. Hvordan oplever du dit eget window of tolerance (WOT) lige nu?

(føles det bredt, smalt, stabilt, svingende?)

5. Hvad er dine personlige tegn på, at du bevæger dig uden for dit window of tolerance?

(feks overaktivering, rastløshed, følelses nedlukning, tankemylder, dissociation)

6. Hvad hjælper dig mest med at regulere dig selv, når du mærker ubalance?

(åndedræt, pauser, bevægelse, stilhed, grounding, relationer)

DEL 3. DIG SOM FACILITATOR (INDEN DU HOLDER RUM)

7. Hvor let eller svært er det for dig at stoppe, når noget bliver intenst?

(Hos dig selv - ikke hos andre)

8. Hvad betyder “sund egoisme” for dig i rollen som facilitator?

(Hvorfor er det ikke egoistisk at tage ansvar for din egen regulering?)

9. Hvad tror du ærligt kan være din største udfordring, når du skal holde rum for andre?

(f.eks grænser, ansvar, kontrol, empati, at ville “hjælpe”, at blive i neutralitet)

10. Hvornår ved du, at du ikke bør facilitere, men i stedet tage vare på dig selv?

(Giv mindst ét konkret tegn)

11. Hvad oplever du som din største læring i Modul 1?

(ikke teoretisk – men i relation til dig selv)

DEL 4. INTENTION FØR MODUL 2

12. Hvad har breathwork konkret gjort for dig (so far) i dit eget liv?

(hvad har ændret sig - i krop, relationer, bevidsthed eller regulering?)

13. Hvad er den vigtigste opdagelse, du har gjort om dig selv (so far) gennem breathwork?

(noget du måske ikke kunne se før)

14. Hvad vækker din nysgerrighed ved breathwork - ikke som metode, men som vej?

(hvad er det, du længes efter at forstå, udforske eller fordybe?)

15. Hvorfor vælger du denne vej - også når den kræver ansvar, grænser og selvregulering?

(hvad kalder på dig, ud over fascination eller oplevelse?)

16. Hvad forpligter du dig til i din egen praksis, før du guider andre?

(vælg ét konkret fokus / disciplin)

AFSLUTTENDE ERKLÆRING (JA / NEJ)

13. Kan du stå inde for følgende udsagn?

‘Jeg forstår, at mit vigtigste redskab som breathwork-facilitator er mit eget nervesystem, min egen regulering og min evne til at blive i bevidst kontakt med mig selv.’

☐ Ja

☐ Nej (hvis nej: hvad mangler du?)

HVORFOR SPØRGER VI... ?

Denne refleksion er ikke en formalitet. Den er en **forudsætning**.

Du kan ikke guide andre dybere, end du selv er villig til at møde dig selv.

Du kan ikke skabe tryghed, hvis du ikke kender dine egne grænser.

Og du kan ikke holde rum, hvis du ikke først kan holde dig selv.