**Beskriv din oplevelse af den indre visualisering?**

Indre visualisering – du oplever dig selv i situationen indefra.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Det var nemt | --------------------------------------------------------- | Det var svært |
| Jeg var afslappet | --------------------------------------------------------- | Jeg var spændt |
| Billederne var tydelige | --------------------------------------------------------- | Billederne var sløret |
| Jeg hørte alt | --------------------------------------------------------- | Jeg hørte intet |
| Jeg fornemmede alt | --------------------------------------------------------- | Jeg fornemmede intet |
| Jeg kunne smage alt | --------------------------------------------------------- | Jeg smagte ingenting |
| Jeg kunne lugte alt | --------------------------------------------------------- | Jeg lugtede ingenting |

**Beskriv din oplevelse af den ydre visualisering?**

Ydre visualisering – du ser dig selv i situationen udefra.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Det var nemt | --------------------------------------------------------- | Det var svært |
| Jeg var afslappet | --------------------------------------------------------- | Jeg var spændt |
| Billederne var tydelige | --------------------------------------------------------- | Billederne var sløret |
| Jeg hørte alt | --------------------------------------------------------- | Jeg hørte intet |