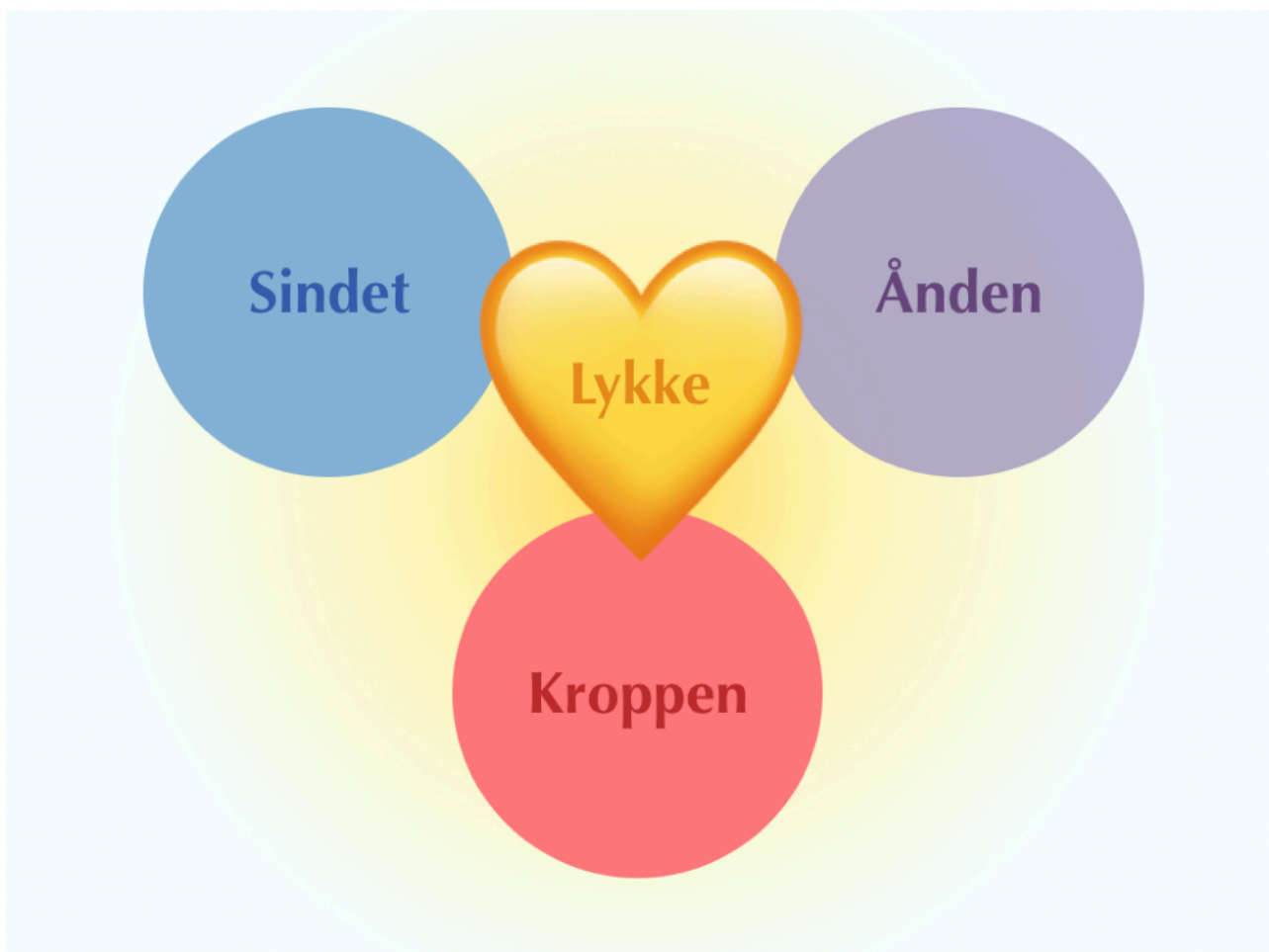

Et lykkeligere liv på 8 uger

Kunsten at spise en rosin
og få et lykkeligere liv på 8 uger.

Det er let!
Lad mig vise dig hvordan.



Indholdsfortegnelse

Uge 1	4
<i>Krop & åndedræt - Meditation 1</i>	<i>4</i>
Uge 2	5
<i>Krop scanning - Meditation 2</i>	<i>5</i>
Uge 3	6
<i>Mindfull bevægelse - Meditation 3.....</i>	<i>6</i>
Uge 4.....	7
<i>Lyd & tanke - Meditation 5.....</i>	<i>7</i>
Uge 5	8
<i>Undersøgelse af vanskeligheder - Meditation 6.....</i>	<i>8</i>
Uge 6	9
<i>At blive venner med- Meditation 7.....</i>	<i>9</i>
Uge 7	11
<i>Vælg selv 2 af meditationerne ud.....</i>	<i>11</i>
Uge 8.....	12
<i>Din egen meditations praksis.....</i>	<i>12</i>
<i>Samlet meditationsoversigt:</i>	<i>13</i>

Introduktion til: Et lykkeligere liv på 8 uger

Dette program arbejder på 2 forskellige niveauer.

Først og fremmest er der et 8 ugers meditations program.

Dette er en serie af enkle daglige meditationer.

Du finder dem som mp3 lydfiler i meditations samlingen til de enkelte uger.

Rosin Meditationen, der starter det 8 ugers Lykke Meditations Program op, finder du som mp3 lydfil i materialet til Introduktions ugen inden selve det 8 ugers forløb starter.

Du finder også en introduktion som pdf fil, lige til at printe ud.

For det andet opfordre programmet dig også til hver uge, at bryde nogle af de ubevidste mønstre og vaner du har, i forhold til den måde du tænker og handler på.

Det der afholder dig fra, at leve dit liv fuldt og helt som du i virkeligheden ønsker dig det.

Hvis du ønsker at committe dig fuldt og helt til programmet, så har jeg lige et spørgsmål til dig: Hvordan vil du finde tiden til det ?

Hvis du havde et par overskydende minutter hver dag, har du allerede prioriteret dem til andre opgaver og forpligtelser.

Så i de næste 8 uger, kan det være nødvendigt at omstrukturere og omprioritere lidt i dit liv.

Dette kan være meget vanskeligt at gøre, men det er nødvendigt, at du gør det.

For ellers vil din praktiseren bliver presset i baggrunden, af tilsyneladende højere prioriteter.

Før du starter, er det godt at vide, at idet du bevæger dig igennem programmet, kan der være talrige tidspunkter og oplevelser, af, at meditationerne ikke rigtigt fører nogle steder hen - eller går særlig godt for dig.

Dit sind vil være uroligt, og nægte at slå sig til ro. Eller du føler dig søvngig.

Og en dyb døsighed vil undergrave din intention, om at vedblive med at være vågen.

Du oplever måske at du tænker; intet virker for mig.

Men disse øjeblikke er ikke tegn på fiasko, de er lige præcist det som meditation handler om.

Se om det ganske enkelt er muligt, at iagttage disse sinds tilstande, og dine reaktioner på dem. Idet de opstår. Bliver et stykke tid. Og atter forsvinder igen...

Idet du lærer at gøre dette, vil du forstå hvad andre udøvere har lært igennem tusinder af år.

Nemlig, at alle disse sinds tilstande kan blive rummet i et større rum.

I hvilket de fremkommer og opløses, i det de lader dig hvile i selve bevidstheden...

Det er en oplevelse af, at være fuldstændig komplet og hel - der er helt uafhængig af dine tankers kommen og gåen. Ved afslutningen af dette 8 ugers program oplever mange, at dybt inde i dem selv, er denne følelse af dyb stilhed, af at være lykkelig, hel og fri, noget der altid er tilgængelig for dem.

Det er altid kun et åndedrag væk.

1

Uge 1

Krop & åndedræt - Meditation 1

Uge 1 - hjælper dig til at se auto piloten i funktion og opmuntre dig til at undersøge hvad der sker når du vågner op.

Centralt for denne uge er meditation 1 - Krop & åndedræt. Der stabiliserer sindet og hjælper dig med, at få øje på hvad der folder sig ud, når du fokuserer din fulde opmærksomhed på kun en ting ad gangen.

Jeg foreslår at du udføre denne praksis 2 gange hver dag i denne uge.

Hvis du ikke allerede har udført rosin meditationen, vil denne uge være et godt tidspunkt at gøre det.

Lyt også til meditation00.mp3 lyd filen, der introducere dig til de 5 trin du bør være opmærksom på i udførelsen af de efterfølgende meditationer.

Jeg foreslår også, at du finder dig en rutine aktivitet, sådan som at spise, børste tænder, eller at gå hen til bilen eller til bussen eller toget - og virkelig undersøg om det er muligt for dig, at være fuldstændig tilstede og bevidst om hvad du gør imens du gør det.

Til sidst foreslår jeg at du begynder at frigøre dig fra daglige vaner, ved at gøre noget helt enkelt. Sæt dig på en anden stol der hjemme, på jobbet eller i toget eller bussen. Og se hvad du lægger mærke til ved at gøre dette.

2

Uge 2

Krop scanning - Meditation 2

Uge 2 - benytter en kort krop scanning meditation der hjælpe dig med at udforske forskellen imellem, at tænke på en kropslig fornemmelse og så på, at opleve den med kroppen.

Mange af os bruger så meget tid på, at leve i vore hoveder.
Så vi næsten glemmer verden oplevet igennem vore sanser.

Krop scanning - er meditation # 2

Den hjælper dig med at komme i direkte kontakt med dine kropslige fornemmelser.
Uden at dømmes og analysere dem.

Den hjælper dig med at smage forskellen imellem det tænkende sind og det sansende sind.

Jeg forslår dig, at du gør dette 2 gange om dagen i denne uge.
I 6 ud af 7 dage.

Det kan også være du har lyst til en anden rutine aktivitet.
At bevæge dig rundt fra et rum til et andet, idet du ser om det er muligt, at være fuldstændig levende og tilstede imens du sanser oplevelsen - øjeblik for øjeblik...

Til sidst det at slippe en vane mere i denne uge.
Og så indføre en ny f.eks. at tage en 15 minutters gå tur. mindst en gang.

Uge 3

Mindfull bevægelse - Meditation 3

Uge 3 - bygger oven på de to første uger og supplerer med nogle mindfulde bevægelses øvelser.

Bevægelserne, selv om de ikke er vanskelige i sig selv, tillader dig mere tydeligt, at se hvad dine mentale og fysiske begrænsninger er. Og hvordan du reagerer når du mærker dem.

Mindfull bevægelse er meditation # 3. (Udføres et sted med plads til armene over hovedet.)

Jeg foreslår dig, at hver dag når du har udført denne meditation, så fortsætter du direkte til meditation 4. Der tilbyder dig muligheden for at sidde med fokus på åndedrættet og kroppen.

Jeg foreslår også, at du to gange om dagen, praktiserer meditationen: **3 minutters pusterum**. En kort meditation der hurtigt kan blive en troværdig vej for dig, samt en let og enkel måde til mindfulness og lykke i dit daglige liv.

3 minutters pusterum er meditation # 8

Til sidst som en vane bryder i denne uge, foreslår jeg dig, at du mindst en hel dag i løbet af ugen, kun ser programmer på tv, eller lytter til radio eller noget du spiller på musikanlæg, som du virkelig vælger at give din fulde opmærksomhed når du ser eller lytter til det...

Sørg for at det er noget du helt bevidst vælger til.

Undgå at det blot er noget støj i baggrunden ved bevidst at tænde og slukke for det, når du er færdig med at give det din fulde opmærksomhed.

Uge 4

Lyd & tanke - Meditation 5

Uge 4 - Introducere en lyd & tanke meditation der prograssivt afslører hvordan du kan blive suget uønsket ind i overtænkning.

Du lærer at se dine tanker som mentale begivenheder der blot kommer og går - lige som lyde.

Dette træner dit sind i, at antage en anden synsvinkel på din travlhed og dine bekymringer...

Lyd & tanke meditation er meditation # 5

Men jeg foreslår dig, at du forbereder dig på den, ved at lytte til krop & åndedræt meditation # 4 først.

Fortsæt derpå direkte til meditation # 5

Jeg forslår dig, at udføre denne kombination af de to meditationer - to gange om dagen. I 6 dage ud af 7 i denne uge.

Fortsæt også med de **3 minutters pusterums meditation** to gang om dagen på faste tidspunkter, med eller uden guidningen fra din mp3 afspiller.

Du kan også begynde at bruge Pusterums Meditationen når som helst du har brug for det i løbet af dagen og natten...

Idet du husker de 3 trin:

1 - at åbne op for det som er her lige nu

2 - forkuser på åndedrættet

3 - udvid din opmærksomhed til at omslutte hele kroppen med bevidsthed

Som vanebryder i denne uge foreslår jeg dig, at du beder en ven eller et familie medlem om at gå med dig i biografen.

Men denne gang på en anden måde.

Gå på et aftalt tidspunkt.

Vælg en hvilken som helst film som du lige får lyst til, men først når du ankommer til biografen.

Oftentimes er det, det uventede i livet, der gør os mest lykkelige.

5

Uge 5

Undersøgelse af vanskeligheder - Meditation 6

Uge 5 - introducere en meditation der undersøger vanskeligheder.

Der hjælper dig med at bevæge dig mod åbenhed i forhold til de vanskeligheder der opstår i dit liv fra tid til anden.

Du finder denne praksis som meditation # 06

Men endnu engang forslår jeg dig, at du forbereder dig til denne praksis, ved at sidde stille et stykke tid.

Imens du fokuserer på åndedræt og krop, lyde og tanker...

Du kan altid benytte **meditation # 4 & # 5** til dette hvis du ønsker.

Eller du kan simpelthen sidde i stilhed, uden lyd guidning i 5 - 10 minutter.

Og når du er klar - start meditation # 6

Jeg foreslår dig, at du udføre denne kombinerede meditations praksis en gang om dagen i 6 ud af 7 dage i denne uge.

Når du først har lært mere om, at vende dig imod vanskeligheder, nu og når du praktiserer de 3 minutters pusterum meditation, kan du tilføje iagttagelsen af, at undersøge hvordan vanskeligheder påvirker kroppen.

Ved at bringe opmærksomhed til den del af kroppen og rumme fornemmelsen med bevidsthed og medfølelse - blodgøre og åbne op på udåndingen...

Forsøg ikke på at ændre det eller få det til at gå væk, men se det blot tydeligt, øjeblik for øjeblik...

Tilslut er denne uges vane ændring, at så nogle frø.

Hvorfor ikke så frø der vil vokse til smukke blomster ?

Blomster som bierne kan få næring fra...

Også planter som du siden hen kan spise så som, ærter, salat eller forårsløg...

Idet du sår frøene - mærk teksturen og jorden.

Imens du dækker jorden over frøene, læg mærke til hvordan den falder imellem dine fingre.

Hvordan dufter jorden ?

Når du vander frøene eller de små planter, vær opmærksom på hvordan det glimter i vanddråberne...

Uge 6

At blive venner med- Meditation 7

Uge 6 - undersøger hvordan negative måder at tænke på gradvist aftager, når du aktivt kultivere kærlighed og venlighed - igennem udførelsen af: At blive venner med meditationen.

En handling af storhed i din hverdag.

Du finder den som meditation # 7.
Igen foreslår jeg dig, at du udfører den 6 ud af 7 dage.

Idet du forbereder dig på, at praktisere den ved at sidde stille og roligt et stykke tid.
Imens du fokuserer på åndedræt og krop.
Du kan altid bruge **meditation # 4** til dette, hvis du har lyst.

Eller simpelthen, sid uden lyd guidning i 5 - 10 minutter.

Derefter, når du er klar kan du starte at blive venner med meditationen.
I denne meditation plejer du evnen til at ønske dig selv det bedste...
Og du ønsker også det bedste for andre omkring dig...

Uanset om det er en elsket person, en du ikke kender, eller enda en du har det svært med...

Men det starter med at kultivere venskabet med dig selv.
Inklusiv de ting ved dig selv, som du ser som fejl og mangler, ting du ikke bryder dig om ved dig selv osv.

Idet du fortsætter med de 3 Minutters Pusterum i dit daglige liv, vil du blive bedre til, at observere disse tidspunkter, hvor dine egne tanker bliver så selvkritiske, at de begynder at leve deres eget liv.

I stedet for at undertrykke disse tanker, eller behandle dem som en fjende, prøv om du kan se dem som et tegn på, at du har brug for at være meget blid ved dig selv.

Der er to vanebrydere i denne uge.

Den første er at finde en måde til udførelse af en tilfældig handling af godhed overfor en anden person.

Det behøver ikke være noget særligt stort. Du kan hjælpe en kollega med at rydde op på skrivebordet. Hjælpe en nabo med at bære indkøbsposerne. Eller gøre noget for din partner som du ved de ikke selv bryder sig om at gøre.

Der er ingen grund til at vente på, at du først skal være i humør til det, gør det blot som et forsøg - og se hvad du lægger mærke til.

Den anden vanebryder er, at gøre krav på noget i dit liv, som du troede du havde mistet.
Tænk tilbage på et tidspunkt i dit liv, hvor tingene så mindre hektiske ud.
Før tiden hvor en tragedie eller stigning i arbejdspresset overtog din daglige eksistens.
Genkald det så detaljeret som muligt.
Nogle af de aktiviteter du plejede at deltage i dengang.
Læse i blade, lytte til musik, gå en lang tur, cykle, spille spil, tegne, male, lave musik, gå i teateret, have venner på besøg.

Vælg en af disse aktiviteter.
Og planlæg at gøre det i løbet af denne uge.
Det kan være noget der vare 5 minutter eller 5 timer.
Det kan være vigtigt eller trivielt.
Det kan involvere andre eller du kan gøre det alene.

Det eneste der er vigtigt, er, at det er noget der sætter dig tilbage i kontakt med en del af dit liv, som du har glemt.
En del af dig selv, som du måske har overbevist dig selv om, at du har mistet.
Som du ikke kan komme tilbage til - som du ikke kan gøre nu igen...

Vent ikke til du føler for at gøre det.
Gør det uanset hvad.
Og se hvad der sker.

7

Uge 7

Vælg selv 2 af meditationerne ud

Uge 7 - Undersøger sammenhængen imellem vore daglige aktiviteter og vores humør.

Når vi er stressede og udkørte.

Er det første vi opgiver, ofte de ting der plejer og giver os mest næring.

Jeg foreslår, at du skriver ned hvad du gør på en typisk hel dag.

Så kig på listen for at se hvilke aktiviteter, der plejer og nære dig og hvilke der dræner dig.

Og beslut så hvilke ændringer du vil foretage.

Så du kan gøre mere af det som nære og plejer dig.

Og minimere de ting der dræner og devaluerer dine indere ressourcer.

Igennem uge 7 forslår jeg dig at du skræddersyr din tidligere meditationspraksis ved at udvælge 2 af de guidede meditationer, som du tidligere har udført.

Afsæt 30 minutter i alt, til de to i 6 dage ud af 7.

Det kan være du vælger en du oplevede som særligt nærende og plejende.

Og måske en anden som du i første omgang kæmpede lidt med, og se hvad du opdager denne gang...

Du kan lytte til min guidning eller udføre dem på egen hånd i stilhed.

Fortsæt samtidig med at udføre de 3 Minutters Pusterum Meditation et par gange i løbet af dagen og når som helst du har brug for det.

Uge 8

Din egen meditations praksis

Uge 8 - Nu er det tid for dig til at beslutte hvilken praksis eller kombination af praksis du tænker, er noget du kan fortsætte med på lang sigt.

Uanset hvad du finder ud af og beslutter dig for.
Så integrer denne praksis i løbet af uge 8.

Husk på at være realistisk.

Og at dit valg ikke er muret fast.

Du kan ændre på det, så det passer til de krav der stilles til dig og de ting du ønsker at undersøge og udforske.

Valget er dit!

Mange spørger i hvor lang tid skal jeg meditere ?

Der er ingen minimums eller maksimums tid på dette.

Ur tid er forskellig fra meditations tid.

Du kan simpelthen eksperimentere med hvad der føles rigtigt.

Og hvad der giver dig de bedste chancer for at forny og nære og pleje dig selv.

Selve praksis vil lære dig det.

Og efter programmet ?

Så vel som den daglige praksis, er det lige så vigtigt at flette meditation ind i dit daglige liv.
Så det altid er der når du har brug for det.

Du kan starte hver dag med meditation.

Når du åbner dine øjne, så stop blidt op, hold pause og tag 5 dybe åndedræt.

Ved at træde ud af auto pilot på denne måde, kan det være du vælger at scanne kroppen et minut eller to, eller fokusere på åndedrættet.

Eller udføre nogle blide stræk før du står ud af sengen.

På ethvert tidspunkt hvis du føler dig træt, frustreret, nervøs, angst, vred eller enhver anden kraftfuld følelse, giv din vejrtræknings plads.

Dette vil grounde dine tanker.

Afmontere dine negative emotioner.

Og igen forbinde dig med dine kropslige fornemmelser.

Du vil da være i en bedre tilstand, til at træffe gode beslutninger.

Uanset hvad du gør, se om du kan vedblive at være bevidst så meget af dagen som muligt...

F.eks. når du vasker op.
Se om du kan føle vandet.
Tallerknerne.
Fornemmelserne i dine hænder.

Når du er udendørs.
Virkelig se tingene.
Høre lydene.
Og mærke luften
Som om det var allerførste gang.

Og endeligt - husk åndedrættet.

Åndedrættet er der altid for dig.
Det forankre dig i nuet.
Det er som en god ven.
Der minder dig om, at du er ok.
Lige præcist sådan som du er.

Samlet meditationsoversigt:

- Rosin meditation - Kunsten at spise en rosin mindfull
- Meditation 00 - Meditationsvejledning i 5 trin
- Meditation 1 - Åndedræt & krops meditation
- Meditation 2 - Krop scanningsmeditation
- Meditation 3 - Mindfull bevægelsesmeditation
- Meditation 4 - Åndedræt & kropsbevidsthedsmeditation
- Meditation 5 - Lyd & tankemeditation
- Meditation 6 - Undersøgelse af vanskeligheder meditation
- Meditation 7 - At blive venner med meditation
- Meditation 8 - 3 min. pusterum meditation

Dette var den samlede oversigt over det 8 ugers forløb.

Du er nu klar til at fortsætte på egen hånd med fortsættelsen af dette 8 uges kursus.

God fornøjelse ❤️ Thor