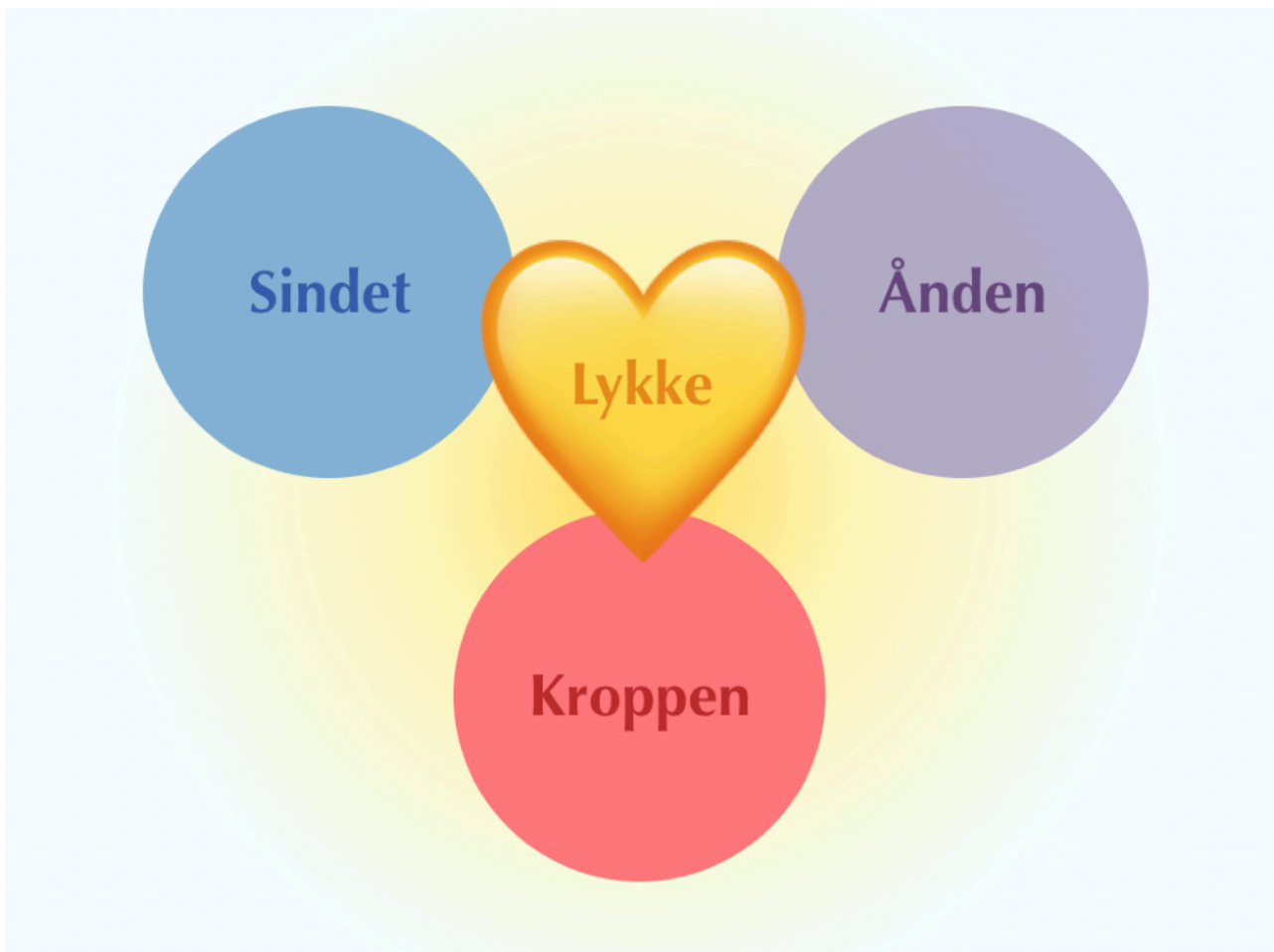

Et lykkeligere liv på 8 uger

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

Det er let!
Lad mig vise dig hvordan.



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 fokusere 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.

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.

Start med at lytte til **Uge01-Intro.mp3** lyd filen
(Den forbereder dig på Meditation 1 - Krop & åndedræt.)

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.

Gå derefter igang med selv **Meditation 1** og udfør denne, samt de beskrevne øvelser og rutiner.

Nu er du i gang - Tillykke 😊