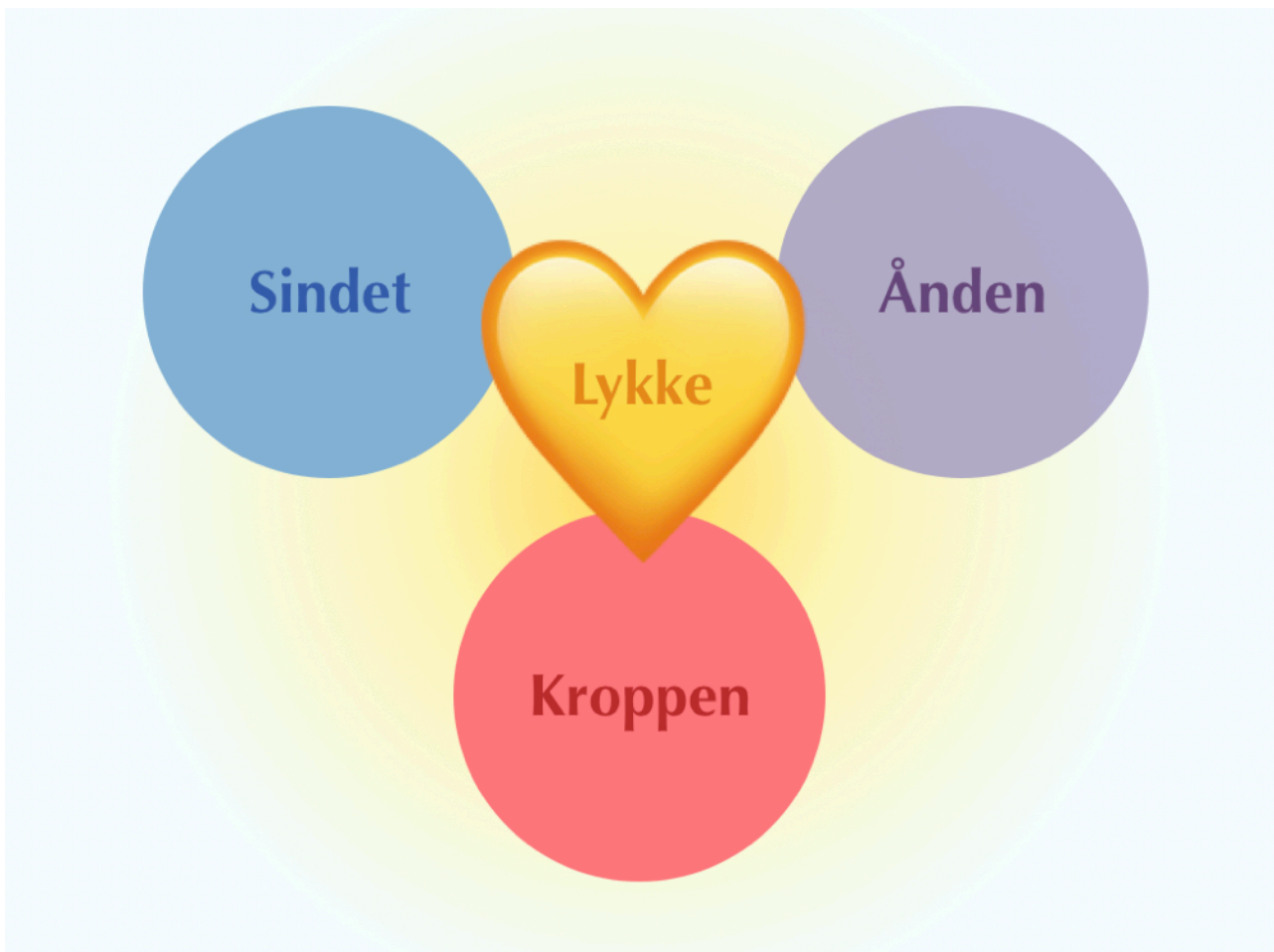

Et lykkeligere liv på 8 uger

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

Det er let!
Lad mig vise dig hvordan.



Uge 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.

Start med at lytte til **Uge2-Intro.mp3** lyd filen
(Den forbereder dig på Meditation 2 - Krop & åndedræt.)

Gå derefter igang med selv **Meditation 2** og udfør denne, samt de beskrevne øvelser og rutiner.

Du er nu igang med uge 2 - Tillykke 😊