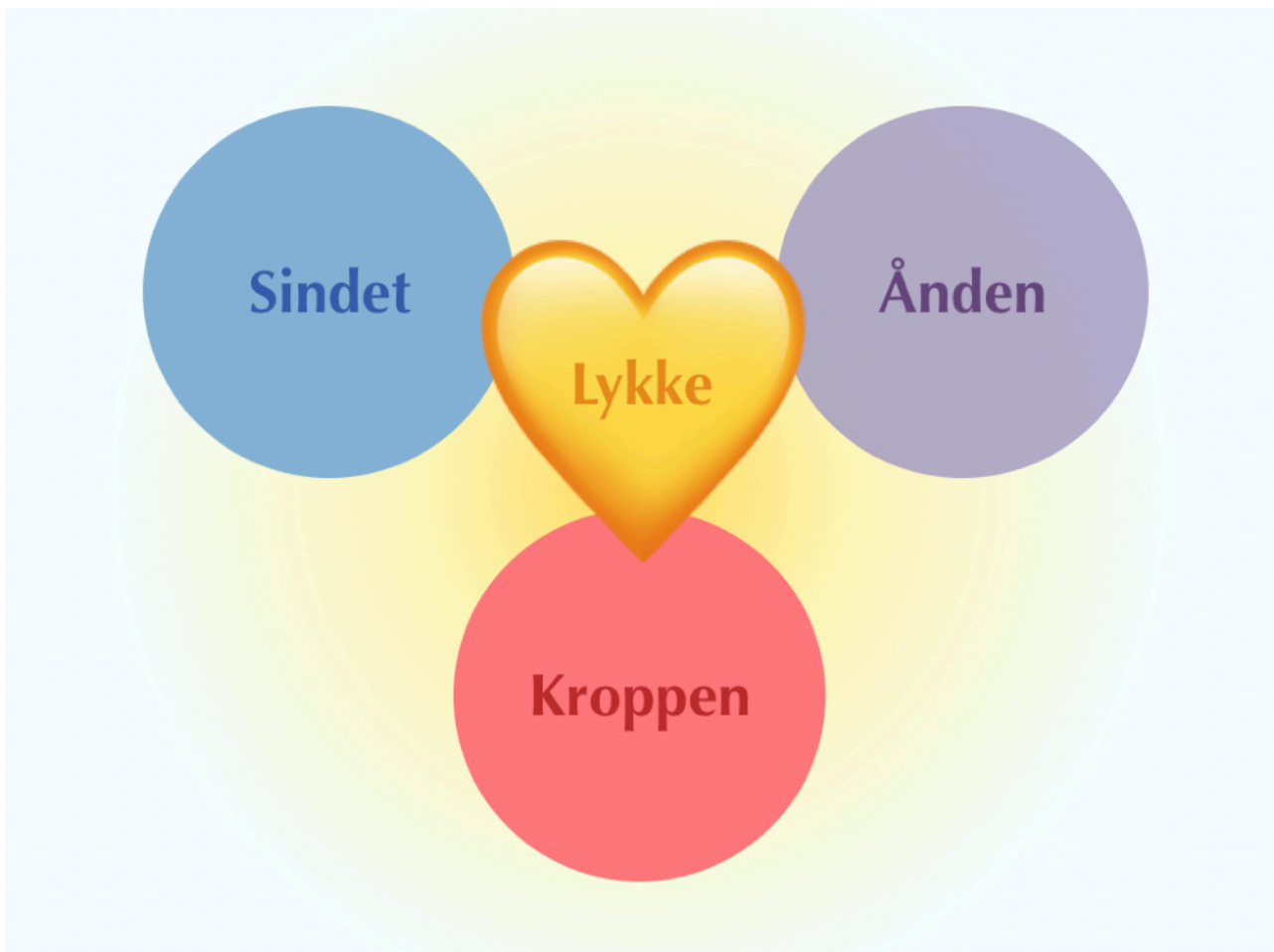

Et lykkeligere liv på 8 uger

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

Det er let!
Lad mig vise dig hvordan.



Uge 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.

Start med at læse dette Lykke Kursus Uge 3.PDF dokument.

Gå derefter igang med selv **Meditation 3** og udfør denne, samt de beskrevne øvelser og rutiner.

Vær opmærksom på at du kan strække armene op over hovedet uden at ramme loftet...

Du er nu igang med uge 3 - Tillykke 😊