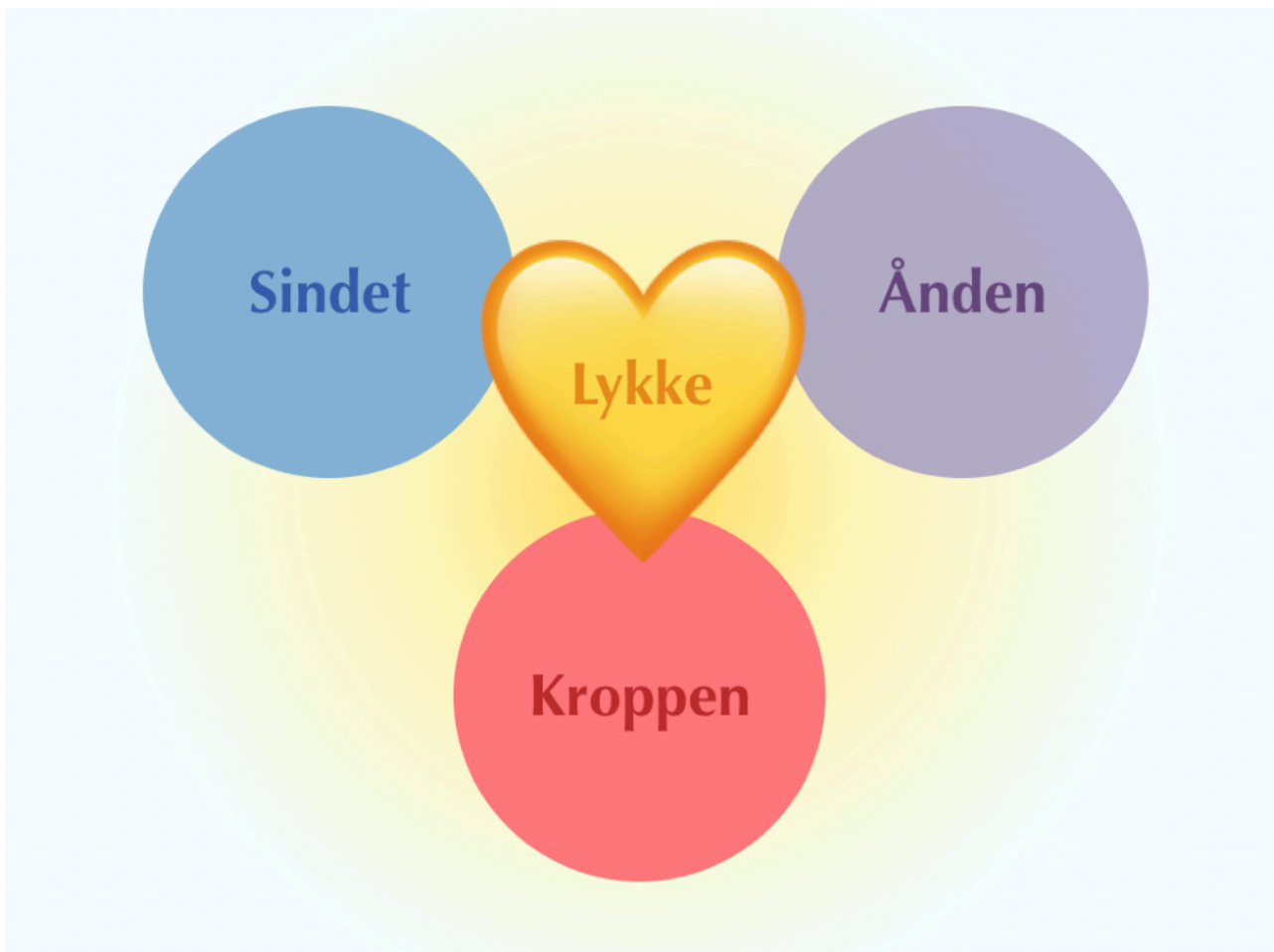

Et lykkeligere liv på 8 uger

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

Det er let!
Lad mig vise dig hvordan.



Uge 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 meditationen # 4 først.

Fortsæt derpå direkte til meditation # 5

Jeg foreslår 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.

Uge 4

Lyd & tanke - Meditation 5

Start med at lytte til **Uge4-Intro.mp3** lyd filen, hent og kig på A-B-C Model.PDF filen imens.
(Den forbereder dig på Meditation 5 - Lyd & tanke meditationen.)

Fortsæt med at lytte til Meditation4.mp3

og gå direkte videre til **Meditation5.mp3** og udfør denne.

Udfør også de øvrige beskrevne øvelser og rutiner.

Du er nu igang med uge 4 - Tillykke 😊