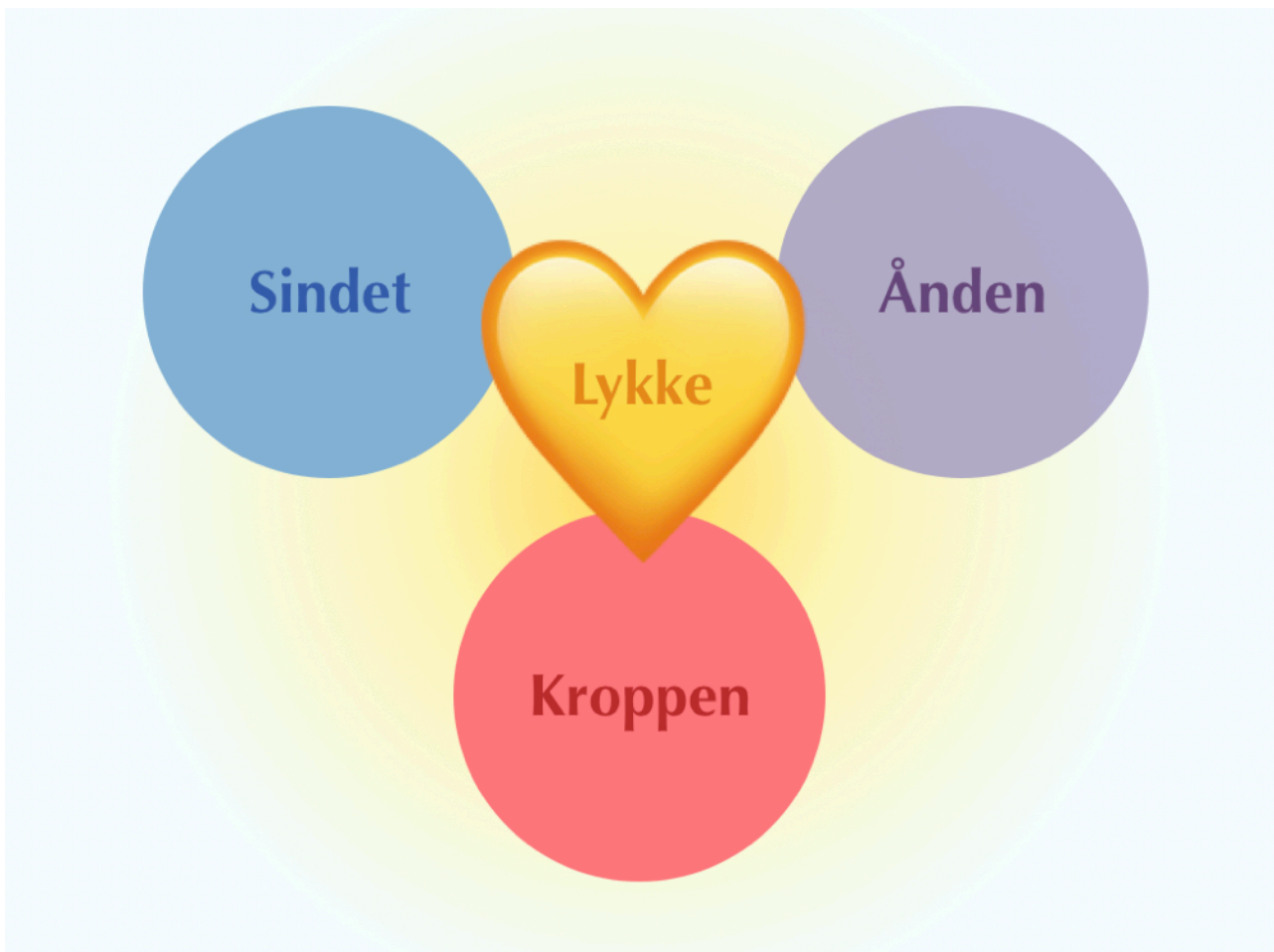

Et lykkeligere liv på 8 uger

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

Det er let!
Lad mig vise dig hvordan.



Uge 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 # 6

Jeg foreslår at du forbereder dig til denne praksis, ved at sidde stille et stykke tid først. Imens du fokuserer på åndedrættet 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 - blødgøre 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 5

Undersøgelse af vanskeligheder - Meditation 6

Start med at læse Lykke Kursus Uge 5.PDF filen.

Fortsæt med at lytte til Meditation4.mp3 & Meditation5.mp3

og gå direkte videre til **Meditation6.mp3** og udfør denne.

Udfør også de øvrige beskrevne øvelser og rutiner til uge 5.

Du er nu igang med uge 5 - Tillykke 😊