

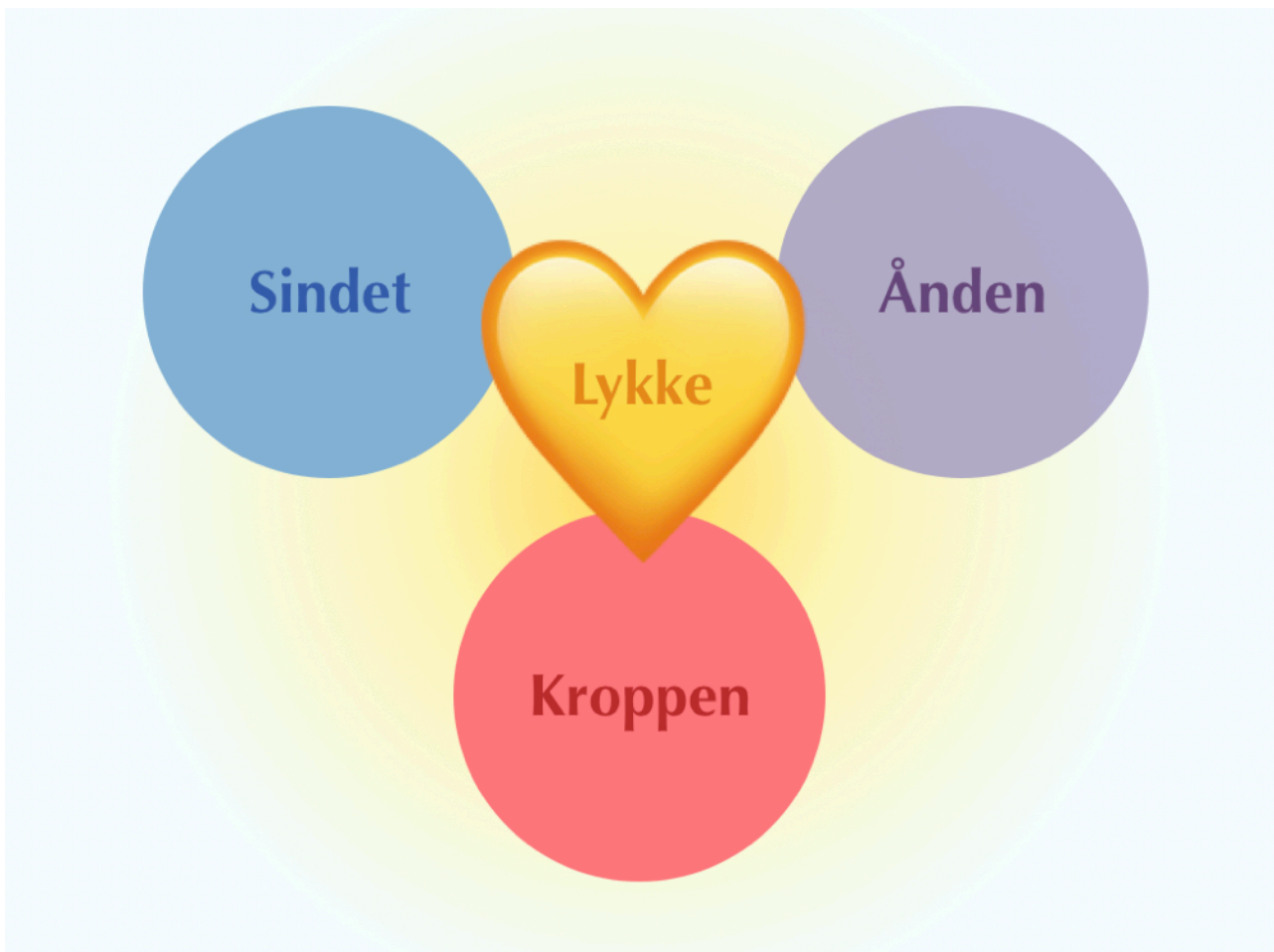
---

# 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 6

## *At blive venner med- Meditation 7*

Uge 6 - undersøger hvordan negative måder at tænke på gradvist aftager, når du aktivt kultivere kærlighed og venlighed - igennem udførelsen af: At blive venner med meditationen.

En handling af storhed i din hverdag.

Du finder den som meditation # 7.

Igen foreslår jeg dig, at du udfører den 6 ud af 7 dage.

Idet du forbereder dig på, at praktisere den ved at sidde stille og roligt et stykke tid.

Imens du fokuserer på åndedræt og krop.

Du kan altid bruge **meditation # 4** til dette, hvis du har lyst.

Eller simpelthen, sid uden lyd guidning i 5 - 10 minutter.

Derefter, når du er klar kan du starte at blive venner med meditationen.

I denne meditation plejer du evnen til at ønske dig selv det bedste...

Og du ønsker også det bedste for andre omkring dig...

Uanset om det er en elsket person, en du ikke kender, eller endda en du har det svært med...

Men det starter med at kultivere venskabet med dig selv.

Inklusiv de ting ved dig selv, som du ser som fejl og mangler, ting du ikke bryder dig om ved dig selv osv.

Idet du fortsætter med de 3 minutters pusterum i dit daglige liv, vil du blive bedre til, at observere disse tidspunkter, hvor dine egne tanker bliver så selvkritiske, at de begynder at leve deres eget liv.

I stedet for at undertrykke disse tanker, eller behandle dem som en fjende, prøv om du kan se dem som et tegn på, at du har brug for at være meget blid ved dig selv.

Der er to vanebrydere i denne uge.

**Den første er** at finde en måde til udførelse af en tilfældig handling af godhed overfor en anden person.

Det behøver ikke være noget særligt stort. Du kan hjælpe en kollega med at rydde op på skrivebordet. Hjælpe en nabo med at bære indkøbsposerne. Eller gøre noget for din partner som du ved de ikke selv bryder sig om at gøre.

Der er ingen grund til at vente på, at du først skal være i humør til det, gør det blot som et forsøg - og se hvad du lægger mærke til.

# Uge 6

## *At blive venner med- Meditation 7*

**Den anden vanebryder er**, at gøre krav på noget i dit liv, som du troede du havde mistet. Tænk tilbage på et tidspunkt i dit liv, hvor tingene så mindre hektiske ud. Før tiden hvor en tragedie eller stigning i arbejdspresset overtog din daglige eksistens. Genkald det så detaljeret som muligt. Nogle af de aktiviteter du plejede at deltage i dengang. Læse i blade, lytte til musik, gå en lang tur, cykle, spille spil, tegne, male, lave musik, gå i teateret, have venner på besøg.

Vælg en af disse aktiviteter.  
Og planlæg at gøre det i løbet af denne uge.  
Det kan være noget der vare 5 minutter eller 5 timer.  
Det kan være vigtigt eller trivielt.  
Det kan involvere andre eller du kan gøre det alene.

Det eneste der er vigtigt, er, at det er noget der sætter dig tilbage i kontakt med en del af dit liv, som du har glemt.  
En del af dig selv, som du måske har overbevist dig selv om, at du har mistet.  
Som du ikke kan komme tilbage til - som du ikke kan gøre nu igen...

Vent ikke til du føler for at gøre det.  
Gør det uanset hvad.  
Og se hvad der sker.

---

Start med at lytte til **Uge6-Intro.mp3** lyd filen

Fortsæt med at lytte til **Meditation4.mp3**

og gå direkte videre til **Meditation7.mp3** og udfør denne.

Udfør også de øvrige beskrevne øvelser og rutiner til uge 6.

Du er nu igang med uge 6 - Tillykke 😊