

## Hemuppgift för veckan efter kurstillfälle 1

1. Gör kroppsskanningen sex gånger innan vi träffas här igen. Förvänta dig inte att känna eller uppleva någonting särskilt av att göra den här övningen. Släpp i stället alla förväntningar på den. Bara låt din upplevelse vara din upplevelse. Döm den inte, bara fortsätt att göra övningen, så kommer vi att prata om den i nästa vecka.
2. Fyll i registreringsformuläret ("Kurstillfälle 1 – Studiematerial 5") varje gång du har gjort övningen. Gör också anteckningar om det som kommer upp under din praktik hemma så att vi kan prata om det under nästa gruppträff.
3. Välj ut en daglig aktivitet som du avsiktligt och medvetet anstränger dig för att vara uppmärksam på varje gång du utför den, precis som vi gjorde i russinövningen. Det kan vara sådant som att stiga upp på morgonen, borsta tänderna, duscha, torka kroppen, klä på sig, äta, köra bil, gå ut med soporna, handla och så vidare. Koncentrera dig helt enkelt på att *veta vad du gör medan du gör det*.
4. Lägg märke till de tillfällen när du märker att du kan vara uppmärksam på vad du äter på samma sätt som du var uppmärksam på russinet.
5. Ät minst en måltid med uppmärksam närvaro på samma sätt som du åt russinet.