

Hemuppgifter för veckan efter kurstillfälle 3

Den här veckan ska vi använda tre olika formella övningar:

1. *Dag 1, 3 och 5:* Använd meditationen med sträckning och andning (ljudspår 6) och skriv ner dina reaktioner i registreringsformuläret för hemuppgifterna. I den här meditationen kombineras 5-minuters mjuka täjningsövningar med instruktioner för uppmärksamhet på andetaget och kroppen.
2. *Dag 2, 4 och 6:* Använd meditationen med medvetna rörelser (ljudspår 5) och skriv ner dina reaktioner i registreringsformuläret för hemuppgifterna. **Om du har ryggsproblem eller andra hälsorelaterade besvär som kan orsaka problem, avgör själv vilka (om några) av de här övningarna som du ska göra och rådfråga din husläkare eller sjukgymnast om du är osäker.**
3. *Varje dag:* Gör 3-minuters andrum (använd ljudspår 8 minst en gång om dagen) tre gånger per dag, vid bestämda tider som du planerat in i förväg. Anteckna varje gång genom att rita en cirkel kring P:et på registreringsformuläret för hemuppgifterna.
4. *Varje dag:* Fyll i dagboken över obehagliga upplevelser (en sak varje dag). Använd det här som en möjlighet att bli riktigt medveten om tankarna, känslorna och kroppsörnimmelserna i samband med en obehaglig händelse varje dag, vid den tidpunkt då de uppstår. Lagg märke till dem och så snart du kan, skriv ner dem i detalj (t.ex. med de ord eller bilder som tankarna kom i och en angivelse av exakt var i kroppen somörnimmelserna dök upp och hur de kändes). **Vilka obehagliga händelser ”får dig ur balans” eller ”gör dig nedslagen” (oavsett hur små eller stora de är)?**