

Hemuppgifter för veckan efter kurstillfälle 4

1. Gör den vägleda sittande meditationen (ljudspår 11) sex av sju dagar och skriv ner dina reaktioner i registreringsformuläret för hemuppgifter. (Alternativt kan du växla mellan den vägleda sittande meditationen och medveten gång eller de medvetna rörelserna, och notera då i registreringsformuläret för hemuppgifter vilken övning du har gjort.)
2. 3-minuters andrum – den planerade versionen (ljudspår 8). Gör den tre gånger om dagen vid de tidpunkter som du har bestämt i förväg. Notera varje gång du gör den genom att rita en cirkel runt ett P (= planerad version) bredvid den aktuella dagen på registreringsformuläret för hemuppgifter, och anteckna eventuella kommentarer eller svårigheter.
3. 3-minuters andrum – den responsiva versionen (ljudspår 9). Gör övningen *närhelst du lägger märke till obehagliga känslor*. Notera varje gång du gör det genom att rita en cirkel runt ett X bredvid den aktuella dagen i registreringsformuläret för hemuppgifter, och skriv också ner eventuella kommentarer eller svårigheter.