

Registreringsformulär för hemuppgifter – kurstillfälle 4

Namn: _____

Registrera i formuläret varje gång du gör en övning. Gör också anteckningar om det som kommer upp under din praktik hemma så att vi kan prata om det under nästa gruppträff.

Dag/Datum	Övning Ja/Nej	Kommentarer
Måndag Datum: _____	Sittande meditation: P P P X X X X X X X X X X X X	
Tisdag Datum: _____	Sittande meditation: P P P X X X X X X X X X X X X	
Onsdag Datum: _____	Sittande meditation: P P P X X X X X X X X X X X X	

P = 3-minuters andrum – planerade versionen,
X = 3-minuters andrum – den responsiva versionen

(forts.)

Ur Segal, Williams & Teasdale (2014). Copyright The Guilford Press och Natur & Kultur. Tillåtelse att fotokopiera det här studiematerialet ges till dem som har köpt boken, och då enbart för eget bruk (se copyrightsida för mer information).

KURSTILLFÄLLE 4 – STUDIEMATERIAL 4 (SIDAN 2 AV 2)

Dag/Datum	Övning Ja/Nej	Kommentarer
Torsdag Datum: _____	Sittande meditation: P P P X X X X X X X X X X X X	
Fredag Datum: _____	Sittande meditation: P P P X X X X X X X X X X X X	
Lördag Datum: _____	Sittande meditation: P P P X X X X X X X X X X X X	
Söndag Datum: _____	Sittande meditation: P P P X X X X X X X X X X X X	

Ur Segal, Williams & Teasdale (2014). Copyright The Guilford Press och Natur & Kultur. Tillåtelse att fotokopiera det här studiematerialet ges till dem som har köpt boken, och då enbart för eget bruk (se copyrightsidan för mer information).