

Hemuppgifter för veckan efter kurstillfälle 5

1. Gör meditationen för att utforska svårigheter dag 1, 3 och 5 (vägled meditation, ljudspår 12) och meditera genom att sitta i tystnad (utan vägledning) i 30–40 minuter dag 2, 4 och 6. Skriv ner dina reaktioner i registreringsformuläret för hemuppgifter.
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 bredvid den aktuella dagen på registreringsformuläret för hemuppgifter, och anteckna eventuella kommentarer eller svårigheter.
3. 3-minuters andrum – den responsiva versionen (ljudspår 9) (se Kurstillfälle 5–Studiematerial 2). Gör övningen *närhelst du lägger märke till obehagliga känslor*. Notera varje gång du gör det responsiva andrummet genom att rita en cirkel runt ett X bredvid den aktuella dagen i registreringsformuläret för hemuppgifter.