

Hemuppgifter för veckan efter kurstillfälle 6

1. Gör ditt eget urval bland de nya meditationerna och de tidigare övningarna (ljudspår 4, 10 och 13) och gör dem minst 40 minuter om dagen (t.ex. 20 + 20). Skriv ner dina reaktioner i registreringsformuläret för hemuppgifter.
2. 3-minuters andrum – den planerade versionen (ljudspår 8): Gör det tre gånger om dagen vid de tidpunkter du har bestämt i förväg. Notera varje gång du gör det 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), om du vill (se ”Kurstillfälle 5 – studiematerial 2”): Gör övningen *närhelst du lägger märke till obehagliga känslor*. Notera varje gång genom att rita en cirkel runt ett X bredvid den aktuella dagen i registreringsformuläret för hemuppgifter, och skriv också ner eventuella kommentarer eller svårigheter. Om du märker att du fortfarande har negativa tankar efter att ha gjort andrummet kanske du kan använda några av idéerna i ”Kurstillfälle 6 – studiematerial 2” för att få ett annat perspektiv på de här tankarna.
4. Gör klart arbetsbladet ”Arbeta på ett klokt sätt med nedstämdhet och depression – I”, som du påbörjade under gruppträffen. Involvera gärna familjemedlemmar och vänner om du vill. De kan också lägga märke till tidiga varningstecken om du är nedstämd.