

Erfaringsnoter (uge 2)

Noter dine oplevelser. Læg også mærke til dine reaktioner på det, du oplever. Det kan være, at uro opstår, og du reagerer med tanker om "at programmet ikke er noget for mig" eller "I dag vil jeg meditere, men jeg skal bare lige... (alt muligt andet først)". Vær nysgerrig og observer uden at dømme.

	Kropsscanninger og åndedrætsmeditationer
Mandag	
Tirsdag	
Onsdag	
Torsdag	
Fredag	
Lørdag	
Søndag	
	Nærvær i hverdagen
Rutineaktivitet	