

# Erfaringsnoter

Noter dine oplevelser ned. Det hjælper til at øge opmærksomheden på dine reaktioner og mønstre og udvider dit kendskab til dit indre oplevelsesrum.

	<b>Erfaringer fra kropsscanninger</b>
<b>Mandag</b>	
<b>Tirsdag</b>	
<b>Onsdag</b>	
<b>Torsdag</b>	
<b>Fredag</b>	
<b>Lørdag</b>	
<b>Søndag</b>	
	<b>Nærvær i hverdagen</b>
<b>At spise med bevidst nærvær</b>	
<b>De ni punkter</b>	