



Notatark til mini-meditationer

Anbefalinger om mini-meditationer

Formålene med mini-meditationer er 1: Gentagelse af Åben og Rolig-teknikkerne, hvilket gør dem nemmere at bruge. 2: Integration i hverdagen.

- Brug mini-meditationer så ofte du har lyst til.
- Prøv mini'er både ved behagelige, ubehagelige og neutrale situationer.
- Leg med det – eksperimentér med at lade væremåden blive til en levemåde.

Eksempel

■ **Situation:** _____ *På arbejdet, teknisk problem – igen!* _____

Oplevelser i mini'en: _____ *Fokus på brystkasse, billede af brystben, sjov tanke om solen i mit bryst, varm følelse* _____

Pointe: ___ *Mini-meditationen havde en god effekt, tanker mere rolige bagefter* _____

■ **Situation:** _____

Oplevelser i mini'en: _____

Pointe: _____

■ **Situation:** _____

Oplevelser i mini'en: _____

Pointe: _____



Notatark til mini-meditationer

■ Situation: _____

Oplevelser i mini'en: _____

Pointe: _____

■ Situation: _____

Oplevelser i mini'en: _____

Pointe: _____

■ Situation: _____

Oplevelser i mini'en: _____

Pointe: _____

■ Situation: _____

Oplevelser i mini'en: _____

Pointe: _____



Notatark til mini-meditationer

■ Situation: _____

Oplevelser i mini'en: _____

Pointe: _____

■ Situation: _____

Oplevelser i mini'en: _____

Pointe: _____

■ Situation: _____

Oplevelser i mini'en: _____

Pointe: _____

■ Situation: _____

Oplevelser i mini'en: _____

Pointe: _____



Notatark til mini-meditationer

■ Situation: _____

Oplevelser i mini'en: _____

Pointe: _____

■ Situation: _____

Oplevelser i mini'en: _____

Pointe: _____

■ Situation: _____

Oplevelser i mini'en: _____

Pointe: _____

■ Situation: _____

Oplevelser i mini'en: _____

Pointe: _____



Notatark til mini-meditationer

■ Situation: _____

Oplevelser i mini'en: _____

Pointe: _____

■ Situation: _____

Oplevelser i mini'en: _____

Pointe: _____

■ Situation: _____

Oplevelser i mini'en: _____

Pointe: _____

■ Situation: _____

Oplevelser i mini'en: _____

Pointe: _____