

# Træn mindfulness

---

Noter dag/dato/tidspunkt.  I hvor lang tid mediterede du?	Dukkede der tanker og følelser op, som du syntes var distraherende eller svære at være med? Hvis ja, hvilke?	I hvor høj grad blev du fanget af eller i hvor høj grad kæmpede du med disse tanker og følelser (på en skala fra 1 – 10)?	Hvilke fordele havde det, at du blev ved med at træne at være nysgerrig og omsorgsfuld selv om der dukkede svære eller distraherende tanker og følelser op?