

# 21 DAGES MEDITATIONSCHALLENGE

Dag 1 <b>Tag en pause</b> 6 min	Dag 2 <b>Fokuseret opmærksomhed</b> 11 min	Dag 3 <b>Open to grace</b> 7 min	Dag 4 <b>Find ro - et åndedræt ad gangen</b> 11 min	Dag 5 <b>Tag en pause</b> 6 min	Dag 6 <b>Guidet kropsscanning</b> 21 min	Dag 7 <b>Fokuseret opmærksomhed</b> 11 min
Dag 8 <b>Shamatha</b> 13 min	Dag 9 <b>Hjertemeditation</b> 15 min	Dag 10 <b>Fokusmeditation</b> 14 min	Dag 11 <b>Nærvær</b> 12 min	Dag 12 <b>Ro</b> 12 min	Dag 13 <b>Tag en pause</b> 6 min	Dag 14 <b>Hjertemeditation</b> 15 min
Dag 15 <b>At være neutralt vidne</b> 17 min	Dag 16 <b>Tag en pause</b> 6 min	Dag 17 <b>Fokuseret opmærksomhed</b> 11 min	Dag 18 <b>Opmærksomhed på sindet</b> 13 min	Dag 19 <b>At være være intemt omfavnende</b> 14 min	Dag 20 <b>Guidet kropsscanning</b> 21 min	Dag 21 <b>Nærvær</b> 12 min

*"Meditation is not about stopping thoughts, but recognizing that we are more than our thoughts and our feelings.."*

Arianna Huffington