

INDHOLD

Forord	5
Indledning	6
Uge 1 – Hvorfor mindfulness?	11
Uge 2 – Opmærksomhed	31
Uge 3 – Nuet	61
Uge 4 – At sidde fast	79
Uge 5 – Tanker	97
Uge 6 – Kommunikation	117
Uge 7 – Fordybelse	133
Uge 8 – Forandring	141
Uge 9 – Træningen fremover	151
Efterskrift	160
Litteratur	162
Øvelser	164