

Træn din opmærksomhed - hvad bringer dig ind og ud af klokken?

Hvad er din opmærksomhed rettet mod?

Hvordan er det for dig? Hvad får din opmærksomhed til at rette sig indad mod tanker, følelser og fornemmelser inde i din krop? Hvad får din opmærksomhed til at rette sig mod verden og de ting, der sker omkring dig?

