

DELTA' ERNES

(Δ'ernes)

BOG

Δ'ernes bog

Logbog og dagbog til delta-programmet

De følgende sider er din egen notesbog, hvor du i løbet af gruppeforløbet kan gøre forskellige notater om de meditationer, hjemmeøvelser og eksperimenter med livsstilsændringer, som indgår i programmet.

Det er din arbejdsbog, som du bruger til at finde din egen vej i programmet.

En uge på hver dobbeltside

På hvert opslag i bogen er der plads til dine notater fra én uge. På højre side er der et skema som du bruger til at føre logbog over mindfulness-øvelserne – et overblik over hvilke to 20-minutters øvelser du har lavet dag for dag. På venstre side er der plads til notater.

Hvad noterer jeg?

I løbet af kurset kommer der en række små "hjemmeopgaver" hvor du bliver bedt om at lægge mærke til noget bestemt i ugens løb – og så skriver du et par linjer så du kan huske det når gruppen mødes og diskuterer. Du kan også notere

- Oplevelser
- Tanker
- Spørgsmål
- gode ideer fra andre deltagere, osv.

En særlig slags noter

- Δ Brug tegnet Δ ("delta") til at markere en særlig vigtig slags noter, nemlig dem hvor du selv udformer et helt konkret eksperiment med at ændre en bestemt vane. Du får metoder til dette i kursets løb, især de to delta-meditationer. Dette starter du først efter et par uger i programmet, og der kommer nærmere instruktioner til det. Når du skriver en delta-note, skal du huske at efterlade et par åbne linjer efter Δ -beskrivelsen, til at optegne senere erfaringer fra dit eksperiment.

Eksempel på meditations-logbog

Δ- notater

Uge_____

Uge_8_	Kl.	Body scan	Siddende meditation	Yoga	Metta meditation	Danse meditation	Delta meditation	Spise meditation
Torsdag	08.00		X					
	20.30	X						
Fredag	10.00			X				
	10.30	X						
Lørdag	07.00	X						
	12.00					X		
Søndag	09.15		X					
	14.00		X					
Mandag	20.00							X
	20.30		X					
Tirsdag	10.00			X				
	18,10						X	
Onsdag	07.15							X
	19.00				X			

Noter: Hvordan er ugens meditationerne gået?

Rigtig god uge! Det lykkedes for mig at meditere hver dag og jeg fik afprøvet alle meditationsformer - er meget stolt af mig selv😊.

Meditations registreringskema

Uge___	Kl.	Body scan	Siddende meditation	Yoga	Metta meditation	Danse meditation	Delta meditation	Spise meditation
Torsdag								
Fredag								
Lørdag								
Søndag								
Mandag								
Tirsdag								
Onsdag								

Noter: Hvordan er ugens meditationer gået?

Δ- notater

Uge_____

Meditations registreringskema

Δ- notater

Uge_____

Uge____	Kl.	Body scan	Siddende meditation	Yoga	Metta meditation	Danse meditation	Delta meditation	Spise meditation
Torsdag								
Fredag								
Lørdag								
Søndag								
Mandag								
Tirsdag								
Onsdag								

Noter: Hvordan er ugens meditationer gået?

Meditations registreringskema

Δ- notater

Uge_____

Uge____	Kl.	Body scan	Siddende meditation	Yoga	Metta meditation	Danse meditation	Delta meditation	Spise meditation
Torsdag								
Fredag								
Lørdag								
Søndag								
Mandag								
Tirsdag								
Onsdag								

Noter: Hvordan er ugens meditationer gået?

Meditations registreringskema

Δ- notater

Uge_____

Uge____	Kl.	Body scan	Siddende meditation	Yoga	Metta meditation	Danse meditation	Delta meditation	Spise meditation
Torsdag								
Fredag								
Lørdag								
Søndag								
Mandag								
Tirsdag								
Onsdag								

Noter: Hvordan er ugens meditationer gået?

Meditations registreringskema

Δ- notater

Uge_____

Uge____	Kl.	Body scan	Siddende meditation	Yoga	Metta meditation	Danse meditation	Delta meditation	Spise meditation
Torsdag								
Fredag								
Lørdag								
Søndag								
Mandag								
Tirsdag								
Onsdag								

Noter: Hvordan er ugens meditationer gået?

Meditations registreringskema

Δ- notater

Uge_____

Uge__	Kl.	Body scan	Siddende meditation	Yoga	Metta meditation	Danse meditation	Delta meditation	Spise meditation
Torsdag								
Fredag								
Lørdag								
Søndag								
Mandag								
Tirsdag								
Onsdag								

Noter: Hvordan er ugens meditationer gået?

Meditations registreringskema

Δ- notater

Uge_____

Uge____	Kl.	Body scan	Siddende meditation	Yoga	Metta meditation	Danse meditation	Delta meditation	Spise meditation
Torsdag								
Fredag								
Lørdag								
Søndag								
Mandag								
Tirsdag								
Onsdag								

Noter: Hvordan er ugens meditationer gået?

Meditations registreringskema

Δ- notater

Uge_____

Uge____	Kl.	Body scan	Siddende meditation	Yoga	Metta meditation	Danse meditation	Delta meditation	Spise meditation
Torsdag								
Fredag								
Lørdag								
Søndag								
Mandag								
Tirsdag								
Onsdag								

Noter: Hvordan er ugens meditationer gået?

Meditations registreringskema

Δ- notater

Uge_____

Uge____	Kl.	Body scan	Siddende meditation	Yoga	Metta meditation	Danse meditation	Delta meditation	Spise meditation
Torsdag								
Fredag								
Lørdag								
Søndag								
Mandag								
Tirsdag								
Onsdag								

Noter: Hvordan er ugens meditationer gået?

Meditations registreringskema

Δ- notater

Uge_____

Uge____	Kl.	Body scan	Siddende meditation	Yoga	Metta meditation	Danse meditation	Delta meditation	Spise meditation
Torsdag								
Fredag								
Lørdag								
Søndag								
Mandag								
Tirsdag								
Onsdag								

Noter: Hvordan er ugens meditationer gået?

Meditations registreringskema

Δ- notater

Uge_____

Uge____	Kl.	Body scan	Siddende meditation	Yoga	Metta meditation	Danse meditation	Delta meditation	Spise meditation
Torsdag								
Fredag								
Lørdag								
Søndag								
Mandag								
Tirsdag								
Onsdag								

Noter: Hvordan er ugens meditationer gået?

Meditations registreringskema

Δ- notater

Uge_____

Uge____	Kl.	Body scan	Siddende meditation	Yoga	Metta meditation	Danse meditation	Delta meditation	Spise meditation
Torsdag								
Fredag								
Lørdag								
Søndag								
Mandag								
Tirsdag								
Onsdag								

Noter: Hvordan er ugens meditationer gået?

Meditations registreringskema

Δ- notater

Uge_____

Uge____	Kl.	Body scan	Siddende meditation	Yoga	Metta meditation	Danse meditation	Delta meditation	Spise meditation
Torsdag								
Fredag								
Lørdag								
Søndag								
Mandag								
Tirsdag								
Onsdag								

Noter: Hvordan er ugens meditationer gået?

Meditations registreringskema

Uge__	Kl.	Body scan	Siddende meditation	Yoga	Metta meditation	Danse meditation	Delta meditation	Spise meditation
Torsdag								
Fredag								
Lørdag								
Søndag								
Mandag								
Tirsdag								
Onsdag								

Noter: Hvordan er ugens meditationer gået?
