

1. VAD ÄR MEDVETEN NÄRVARO? [1.28]

Förklaring av medveten närvaro som en teknik för stresshantering och fokusträning.

2. ATT BÖRJA ÖVA [2.20]

Instruktioner för hur du gör när du övar med CD:n.

3. ATT BARA LYSSNA [6.35]

Övning som innebär att rikta fokus mot ljud runtomkring dig.

4. ATT ÄNDRA FOKUS [6.33]

Övning som innebär att ändra fokus från ett sinne till ett annat.

5. FOKUS PÅ ANDNINGEN [6.42]

Övning som innebär att rikta fokus mot andningen.

6. FOKUS PÅ KROPPEN [8.00]

Övning som innebär att rikta fokus mot kroppen.

7. VAD ÄR ACCEPTANS? [2.42]

Förklaring av acceptans som en teknik för att hantera känslor och tankar.

8. ANDNING & ACCEPTANS [12.36]

Övning som innebär att rikta fokus mot andningen och tillåta dig att känna och tänka.

9. KROPPEN & ACCEPTANS [10.14]

Övning som innebär att rikta fokus mot kroppen och tillåta dig att känna och tänka.

10. ATT VARA HÄR & NU [5.27]

Övning som innebär att rikta fokus mot din upplevelse i nuet, låta känslor och tankar komma och gå och tillåta dig att känna och tänka.