



GÄVLE YOGASKOLA

Frågor Maitri:

1. Hur vänlig är du i relation till ditt eget sinne? Hur pass öppen är du gentemot dina brister och styrkor? Observera en brist och en styrka utan skuld eller stolthet och första att le mot dom.
2. Var medveten om dina egna känslor gentemot andra människor när du passerar dom. Håller du dig öppen eller sluten? Går du omkring med en mur runt dig själv eller är du välkomnande? Utstrålar du fientlighet, vänlighet eller likgiltighet?
3. Varierar dessa känslor beroende på din relation till olika människor eller förblir dom detsamma?
4. Identifiera situationer då du är sluten gentemot andra. Kan du hitta en känsla eller tanke som är källan till din slutenhet?
5. Identifiera situationer då du är öppen gentemot andra. Kan du hitta en känsla eller tanke som är källan till din öppenhet?
6. Gå igenom dagen som en film och återupplev när du mötte människor och "redigera" mötena med en känsla av Maitri
7. Fatta nu ett beslut att praktisera Maitri nästa dag. Varje dag, gå igenom dagen och se hur det gick. Du kan om du vill ranka din Maitri på en skala 1-10.

Maitri