



# Övningsdagbok

## Egenvårdsprogrammet för medveten närvaro

---

### Mål

Din övning blir regelbunden.

### Anvisning

När du har bekantat dig med programmets hela innehåll, följ upp din övning i till exempel en vecka. Du kan göra uppföljningen i till exempel telefonen, ett häfte eller den här PDF-mallen.

Anteckna när du övade, vilken typ av övning du gjorde och vilka observationer du gjorde.

### Frågor

När övade du?

Vad övade du på? Hur länge varade övningen?

Vilka observationer gjorde du under övningen?

---

Du hittar mallen som ska fyllas i på nästa sida.



## Övningsdagbok

Datum	Övning	Längd	Att beakta Vilka tankar, känslor eller kroppsliga känningar märkte du? Hur är det med eventuella hinder för övningen?



Datum	Övning	Längd	Att beakta Vilka tankar, känslor eller kroppsliga känningar märkte du? Hur är det med eventuella hinder för övningen?