



Övning: Kalender över jobbiga händelser

Egenvårdsprogrammet för medveten närvaro

Mål

Du lär dig att observera de negativa saker som händer i ditt liv.

Anvisning

Gör observationer om negativa eller otrevliga händelser i det ögonblick då de inträffar. Frågorna i tabellen hjälper dig att fokusera på detaljerna i upplevelsen.

Exempel

Torsdag 18.8.2022

Jag väntade hemma på en installatör som skulle fixa min internetanslutning som inte fungerar. Jag insåg att jag blir försenad från ett viktigt möte på jobbet.

Det bultade i tinningarna och jag kände spänning i nacke och axlar. Jag gick nervöst fram och tillbaka. Jag kände mig irriterad, frustrerad och hjälplös.

Jag tänkte: "Det är alltid problem med internet", "Är det det här de menar med service?", "De bär inget ansvar, för de har monopol", "Just det här mötet på jobbet skulle ha varit viktigt för mig", "Jag hoppas att jag inte snart behöver uppleva den här situationen igen".

Du hittar mallen som ska fyllas i på nästa sida.



Kalender över jobbiga händelser

Datum	Vad du upplevde Beskriv situationen eller händelsen	Kroppsreaktioner Vad kände du i kroppen under upplevelsen? Beskriv i detalj	Känslor Vilka sinnesstämningar och känslor var förknippade med upplevelsen?	Tankar Hurdana tankar märkte du?	Reflektioner Vad tänker du på nu när du skriver ner dina observationer?



Datum	Vad du upplevde Beskriv situationen eller händelsen	Kroppsreaktioner Vad kände du i kroppen under upplevelsen? Beskriv i detalj	Känslor Vilka sinnestämningar och känslor var förknippade med upplevelsen?	Tankar Hurdana tankar märkte du?	Reflektioner Vad tänker du på nu när du skriver ner dina observationer?