



Övning: Kalender över trevliga händelser

Egenvårdsprogrammet för medveten närvaro

Mål

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

Anvisning

Gör observationer av trevliga händelser i det ögonblick då de inträffar. Frågorna nedan hjälper dig att fokusera på detaljerna i upplevelsen.

Exempel

Tisdag 16.8.2022

Jag var ute och rastade hunden på morgonen. Jag stannade till på stranden en stund för att titta på soluppgången.

Jag märkte att jag log, min andning jämnades ut och axlarna slappnade av. Jag kände njutning, lugn, förnöjsamhet och ro.

Jag tänkte: "Vilken vacker soluppgång", "Hunden verkar också njuta av att vara utomhus", "Det är underbart lugnt här så här tidigt på morgonen", "Vanligtvis känns det tråkigt att rasta hunden på morgonen, men idag är det skönt när soluppgången är så vacker och jag har tid att stanna och beundra den en stund".

Du hittar mallen som ska fyllas i på nästa sida.



Kalender över trevliga 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 sinnesstämningar och känslor var förknippade med upplevelsen?	Tankar Hurdana tankar märkte du?	Reflektioner Vad tänker du på nu när du skriver ner dina observationer?