

Behagliga saker Kalender

Bli medveten om behagliga saker som händer varje dag, exakt när de inträffar. Använd de följande frågorna för att fokusera sin medvetenhet på detaljer av din upplevelse, när den händer. Skriv ner upplevelserna vid ett senare tillfälle.

Vilken händelse?	Var du medveten om en behaglig känsla under tiden det hände?	Hur kändes det i kroppen i detalj under tiden?	Vilken sinnesstämning, känslor och tankar förekom under händelsen	Vilka tankar finns i hos dig nu när du skriver ner detta?
<i>Exempel: På väg hem efter jobbet. Stannade upp och lyssnade på en koltrast.</i>	<i>Ja</i>	<i>En lättnad i ansiktet , axlarna sänktes och mungiporna drogs uppåt.</i>	<i>Lättnad, förnöjsam, "Vad fint den sjunger", "Det är skönt att vara ute"</i>	<i>"Det var en sån liten sak, men jag är glad att jag kunde notera den"</i>

Källa: Mindfulnessbased Cognitive therapy in depression, Segal, Teasdale, Williams 2002). Fritt översatt av Per Karlsson