

Träningsdagbok

Denna kalender kan hjälpa dig i din dagliga träning. Använd de följande frågorna för att fokusera din medvetenhet på detaljer av din upplevelse, när den händer. Skriv ned upplevelserna vid ett senare tillfälle.

| Situation | Vad gjorde du? | Vilka tankar hade du före och under situationen? | Var du medveten om någon känsla eller kroppsreaktion under tiden det hände? | Vilka tankar finns i hos dig nu när du skriver ner detta? |
|--------------------------------|---|---|--|---|
| <i>Exempel: På lunch idag,</i> | <i>Jag valde snabbt vad jag skulle äta.</i> | <i>"det kan bli fel, de andra kanske inte väljer samma"</i> | <i>Kändes jobbigt, blev stressad. Kände mig varm.</i> | <i>Det var en sån liten sak, men jag är glad att jag kunde genomföra den. Trots allt.</i> |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |