

## Medveten närvaro vid vardagssysslor

Nu är det din tur att skriva ner två vardagssysslor som du tycker är helt okej att göra och två som du verkligen inte gillar att göra. Notera att vi ber dig göra en värdering av vardagssysslor här. Ett annat sätt att utföra uppgiften på men som skulle innebära att ha lite mer distans till sina tankar är: "Nu är det din tur att skriva ner två vardagssysslor som din tankemaskin producerar meddelanden om och som innehåller en bedömning/värdering av att de är helt okej att göra, och två vardagssysslor som din tankemaskin producerar meddelanden om som innehåller en bedömning/värdering som säger att du verkligen inte gillar att utföra dessa sysslor." Det här blev ju ganska långt (värdering/bedömning) och kanske inte vidare läsvänligt (värdering/bedömning). Anteckna fyra vardagssysslor. ✎

<i>Okej vardagssysslor</i>	<i>Tråkiga vardagssysslor</i>
1.	1.
2.	2.

Välj nu på vilket eller vilka sätt du kan tänka dig att pröva medveten närvaro i dessa sysslor. Som ett stöd kan du fundera på vilken sinneskanal du ska rikta din uppmärksamhet mot:

Syn    Hörsel    Lukt    Smak    Känsel

(mer specifika förslag finns i steg 2, *Förslag på vardaglig medveten närvaro*, på sidan 159.)

Välj nu ett fokus för varje syssla, gärna olika.

<i>Fokus för Okej vardagssysslor</i>	<i>Fokus för Tråkiga vardagssysslor</i>
1.	1.
2.	2.

Hur ska du göra för att komma ihåg att pröva detta nästa gång du gör samma sysslor?

<i>Minnesknep för Okej vardagssysslor</i>	<i>Minnesknep för Tråkiga vardagssysslor</i>
1.	1.
2.	2.