

## Reflektera över dagen: planera för i morgon

Vi föreslår att du ägnar 2–3 minuter på kvällen åt att reflektera över hur din dag har varit och vad du kan göra ännu bättre under de dagar som kommer.

I slutet av dagen kan du svara på följande frågor utifrån en skala från ett till fem där 1 = inte alls och 5 = mycket:

1. Har jag tränat på att vara medvetet närvarande vid minst ett par tillfällen under dagen?.....
2. Har jag, under dagen, gjort några saker som jag medvetet valt att göra för att det är i linje med det jag värdesätter?.....
3. Har jag tagit hand om min kropp under dagen?.....
4. Har jag kollat av min kropp nästan så som jag brukade göra förut?.....
5. Har jag sysselsatt mig med värderande, dömande eller förbannande av min kropp?.....
6. Har jag noterat när automatiska värderande tankar poppar upp?.....
7. Har jag undvikit vissa platser, personer, aktiviteter, positioner på grund av att jag har tyckt att min kropp inte duger?.....
8. Har jag tagit ytterligare steg och gått in för saker och ting, gjort saker som jag värdesätter samtidigt som vissa värderande och negativa tankar kanske har poppat upp?.....

Efter att du gått igenom dessa frågor kan du skriva ett par rader om vad du ska göra mer av i morgon. Fokusera på vad du kan göra annorlunda.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Skriv in i din kalender, med jämna mellanrum, när du ska ta ett par minuter för att besvara dessa frågor. Välj själv hur ofta du vill göra det. ✍️