

## Hemuppgifter för veckan efter kurstillfälle 2

1. Gör kroppsskanningen 6 dagar och skriv ner dina reaktioner i registreringsformuläret för hemuppgifterna ("Kurstillfälle 2 – Studiematerial 5").
2. Gör övningen med 10-minuters uppmärksamhet på andetaget 6 av 7 dagar den här veckan ([www.nok.se/mbkt](http://www.nok.se/mbkt), spår 4). Att vara med ditt andetag på det här sättet varje dag ger dig möjlighet att bli medveten om hur det känns att vara närvarande och vara i kontakt med din upplevelse i stunden utan att behöva göra någonting.
3. Fyll i "Kurstillfälle 2 – Studiematerial 6", dagboken för behagliga upplevelser (skriv ner en sak per dag). Använd den som ett tillfälle att bli riktigt medveten om vilka tankar, känslor och kroppsörnimmelser som är förknippade med en behaglig händelse varje dag. Lägg märke till dem och skriv ner dem så snart du kan – *i detalj* (använd t.ex. de ord och bilder som dök upp i tankarna och beskriv var i kroppen förnimmelserna uppstod och hur de kändes).
4. Välj en ny daglig aktivitet att vara särskilt uppmärksam på (t.ex. att borsta tänderna, diska, duscha, gå ut med soporna, läsa för barnen, handla, äta).