

Dagbok över behagliga upplevelser

Namn: _____

Bli medveten om en behaglig händelse i *samma stund* som *den uppstår*. Använd följande frågor för att bli uppmärksam på alla detaljer i upplevelsen medan den pågår. Skriv ner svaren efteråt.

Dag	Vilken upplevelse var det?	Hur kändes det i kroppen, i detalj, under den här upplevelsen?	Vilka känslor och sinnesstämmingar åtföljde den här händelsen?	Vilka tankar korsade ditt sinne?	Vilka tankar dyker upp nu när du skriver ner det här?
	Exempel: När jag åkte hem efter mitt skift – stannade till och lyssnade på frågesången.	En känsla av lätthet i ansiktet, kände hur axlarna sjönk ner och mungiporna gick upp.	Lättnad, välbehag.	"Det är bra", "Så underbart [frågarna]", "Det är så härligt att vara utomhus."	"Det var en sådan liten sak, men jag är glad att jag laade märke till den."
Måndag					
Tisdag					

(forts.)

KURSTILLFÄLLE 2 – STUDIEMATERIAL 6 (SIDA 2 AV 2)

Dag	Vilken upplevelse var det?	Hur kändes det i kroppen, i detalj, under den här upplevelsen?	Vilka känslor och sinnesstämmingar åtföljde den här händelsen?	Vilka tankar korsade ditt sinne?	Vilka tankar dyker upp nu när du skriver ner det här?
Onsdag					
Torsdag					
Fredag					
Lördag					
Söndag					

Anpassad med tillstånd från Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn⁷⁶ Copyright 2007 The Guilford Press. Omtryckt i Segal, Williams & Teasdale (Guilford Press, 2013; Natur & Kultur, 2014). Tillåtelse att fotokopiera det här studiematerialet ges till dem som har köpt boken, och då enbart för eget bruk (se copyrightsida för mer information).