

Dagbok över obehagliga upplevelser

Namn: _____

Bli medveten om en obehaglig händelse i samma stund som den uppstår. Använd följande frågor för att uppmärksamma 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 flög genom ditt huvud?	Vilka tankar dyker upp nu när du skriver ner det här?
	Exempel: När jag väntade på att elbolaget skulle komma hit och laga vår kabelanslutning. Inser att jag missar ett viktigt möte på jobbet.	Tinningarna pulserar, späänd i nacken och axlarna, går fram och tillbaka.	Ilaka, uppgivenhet.	"Är det det här de menar med service?", "De måste ju inte ta ansvar. De har monopol på marknaden", "Det här mötet ville jag verkligen inte missa".	"Jag hoppas att jag inte måste uppleva det här igen på ett bra tag."
Måndag					

(forts.)

KURSTILLFÄLLE 3 – STUDIEMATERIAL 5 (SIDA 2 AV 3)

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 flög genom ditt huvud?	Vilka tankar dyker upp nu när du skriver ner det här?
Tisdag					
Onsdag					
Torsdag					

(forts.)

Anpassad med tillstånd från Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn.⁷⁶ 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).

KURSTILLFÄLLE 3 – STUDIEMATERIAL 5 (SIDA 3 AV 3)

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 flög genom ditt huvud?	Vilka tankar dyker upp nu när du skriver ner det här?
Fredag					
Lördag					
Söndag					

Anpassad med tillstånd från Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn.⁷⁶ 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).