

Hemuppgifter för veckan efter kurstillfälle 7

1. Bland alla de formella mindfulnessövningarna du har gjort, bestäm dig för en kombination av övningar som du avser att använda regelbundet varje dag fram till den första uppföljningsträffen. Gör dessa övningar varje dag den här veckan, och skriv ner dina reaktioner i registreringsformuläret för hemuppgifter.
2. Gör klart din handlingsplan (Att arbeta på ett klokt sätt med nedstämdhet och depression – II, Kurstillfälle 7 – Studiematerial 4) för att förbereda dig för tillfällena när nedstämda känslor hotar att ta överhanden. Involvera gärna familj och vänner i den här planeringen.
3. 3-minuters andrum – den planerade versionen (ljudspår 8): Gör det tre gånger om dagen vid de tidpunkter du har bestämt i förväg. Notera varje gång du gör det genom att rita en cirkel runt ett P bredvid den aktuella dagen på registreringsformuläret för hemuppgifter, och anteckna eventuella kommentarer eller svårigheter.
4. 3-minuters andrum – den responsiva versionen (ljudspår 9): Gör det *närhelst du lägger märke till obehagliga känslor*. Notera varje gång genom att rita en cirkel runt ett X bredvid den aktuella dagen i registreringsformuläret för hemuppgifter, och skriv också ner eventuella kommentarer eller svårigheter.