

Min lista över bemästrande aktiviteter

Exempel: Rensa ut i en byrålåda, betala en räkning, hantera din e-post, tvätta bilen, göra något du har skjutit upp (oavsett hur litet och obetydligt det kan verka).

B-aktivitet 1 _____

B-aktivitet 2 _____

B-aktivitet 3 _____

B-aktivitet 4 _____

B-aktivitet 5 _____

B-aktivitet 6 _____

B-aktivitet 7 _____

B-aktivitet 8 _____

B-aktivitet 9 _____

B-aktivitet 10 _____

Ur *Mindfulnessbaserad självhjälp. En övningsbok vid depression, oro och ångest.*
Copyright 2015, Natur & Kultur. Copyright 2014, The Guilford Press.