

Min handlingsplan

Kära _____:

Jag vet att du antagligen inte är så pigg på den här idén, men jag tror det är viktigt att du gör något aktivt så snart som du eller någon i din omgivning märker något av följande tecken på att din sinnesstämning börjar försämrans:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Jag rekommenderar att du gör följande:

- **Steg 1:** Börja med att ta ett andrum.
- **Steg 2:** Använd de här övningarna för att samla dig så gott du kan:

- **Steg 3:** Gör något som ger dig en känsla av välbefinnande eller bemästrande:

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

Var uppmärksam på följande saker som kan lägga hinder i vägen för konstruktiv handling:

Det du behöver just nu skiljer sig inte från det du redan har gjort många gånger tidigare under MBKT-programmet.

Lycka till!

Underskrift _____ Datum _____

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