



Titti Holmer

mindfulnessövningar

ur **lycka nu**

UPPLÄSARE: FÖRFATTAREN

 BONNIER AUDIO

Spänningsregistreringsblad

| | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 | Dag 7 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 07-08 | | | | | | | |
| 08-09 | | | | | | | |
| 09-10 | | | | | | | |
| 10-11 | | | | | | | |
| 11-12 | | | | | | | |
| 12-13 | | | | | | | |
| 13-14 | | | | | | | |
| 14-15 | | | | | | | |
| 15-16 | | | | | | | |
| 16-17 | | | | | | | |
| 17-18 | | | | | | | |
| 18-19 | | | | | | | |
| 19-20 | | | | | | | |
| 20-21 | | | | | | | |
| 21-22 | | | | | | | |
| 22-23 | | | | | | | |
| 23-24 | | | | | | | |

Känslodagbok

Man kan arbeta med känslodagbok för att förstå missbruk, problembeteende, impulser, smärta, ångest, trötthet eller liknande. Det innebär att man fyller i en dagbok under alltifrån en vecka till flera

| KÄNSLODAGBOK | | | |
|---|-------------------------------|--|---|
| <i>Vad har hänt idag som kan ha påverkat mig?</i> | <i>Vad tänker jag om det?</i> | <i>Hur har jag tagit hand om mina behov (kost, motion, sömn, beröring, gemenskap, värdefullhet, vila, aktivitet) idag?</i> | <i>Vilka känslor (lycka, intresse, förvåning, sorg, rädsla, ilska, skam, avsky, äckel) har jag haft idag?</i> |
| Dag 1 | | | |
| Dag 2 | | | |
| Dag 3 | | | |
| Dag 4 | | | |
| Dag 5 | | | |
| Dag 6 | | | |
| Dag 7 | | | |

månader. Efter varje vecka utvärderar du dagboken. Vad har hänt? Vad väckte det i dig? Vilka tankar och minnen? Tog du hand om dina behov? Kartlägg vilka känslor som väckts. Hur påverkar det som hänt under dagen dina känslor? Påverkas din problematik av dina känslor och det som hänt? Hur kan du bättre ta hand om dina känslor? Vad kan du göra istället?

| <i>Hur kändes känslan i kroppen?</i> | <i>Problem: Skatta från 1–10 (10 betyder maximalt och 1 betyder minimalt).</i> | <i>Alternativa strategier: Vad hade jag kunnat göra för att hantera mina känslor?</i> |
|--------------------------------------|--|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Alternativa strategier

Alternativa strategier är handlingar som hjälper oss att odla våra intressen eller som ersätter ett beteende som är skadligt för oss. Utför dem när du är fylld av negativa känslor, när du fastnat i grubbel eller vill ersätta ett missbruksbeteende (överätande, rökning, alkoholintag eller liknande). Läs igenom listan nedan och ringa in de aktiviteter som du tycker är njutbara, intressanta eller meningsfulla. Fyll därefter i dina favoriter på en personlig lista med alternativa strategier. Där kan du även fylla i egna andra alternativ. Om allt känns tråkigt just nu, försök komma ihåg vad som tidigare varit värdefullt för dig. Hur brukade du fylla din dag? När du mådde bra?

Titta sedan på din lista över alternativa strategier och utför något på den när du känner dig ledsen, arg, uttråkad eller bara vill hämma en destruktiv impuls.

| | | |
|------------------------|--------------------|------------------------|
| Gå på auktion | Besök en kyrka | Engagera dig politiskt |
| Var barnvakt | Lär ett nytt språk | Gå en kvällskurs |
| Läs en skvallertidning | –engelska | Skriv |
| Res utomlands | –franska | Surfa på nätet |
| Fantisera | –spanska | Besök ett bibliotek |
| Lyssna på en talbok | –italienska | Läsning |
| Skaffa en hund | –tyska | –poesi |
| Låna en hund | –japanska | –deckare |
| Skaffa en katt | –kinesiska | –humor |
| Låna en katt | –arabiska | –reseskildringar |

| | | |
|----------------------|---------------------|---------------------|
| –biografier | Tugga tuggummi | Skejta |
| –äventyr | Titta i affärer | Åk skridskor |
| –science fiction | Måla | Åk skidor |
| –historia | Teckna | Spring |
| –serietidningar | Arbeta i lera | Spela tennis |
| –kärleksromaner | Vissla | Spela golf |
| –kokböcker | Välj ut ett bra tv- | Gå en dykkurs |
| –dagstidningar | program utan | Spela fotboll |
| –vetenskap | att slötitta hela | Spela handboll |
| –sport | kvällen | Spela bandy |
| –religion | Läs dina gamla | Gör yoga |
| –självhjälp | dagböcker | Gör tai chi |
| Köp en tidning | Läs gamla brev och | Gör chi gong |
| Lär något nytt | e-mail | Gör aerobics |
| Skriv en insändare | Fotografera | Promenera i en |
| Gör ideellt arbete | Titta i fotoalbum | park |
| Snickra | Titta på bilder i | Tälta |
| Gå och titta på en | datorn | Simma |
| gammal byggnad | Framkalla bilder | Åk till havet |
| Fundera ut hur | Promenera | Plocka svamp |
| något fungerar | Surfa | Klättra i berg |
| Lös ett problem | Rid | Segla |
| Säg ifrån till någon | Cykla till jobbet | Gå i skogen |
| Säg nej till något | Motionscykla | Fiska |
| som du egentli- | Ta en cykeltur | Paddla kanot |
| gen inte vill | Jogga | Åk båt |
| Titta i skyltfönster | Träna på gym | Åk båt till en ö |
| Planera för fram- | Gör armhävningar | Ha picknick |
| tiden | Gör sit-ups | Arbeta i trädgården |

| | | |
|---|--|--|
| Sortera och släng saker du inte vill ha | Renovera Tapetsera Måla om | Begär löneförhöjning Ta tjänstledigt |
| Sortera och ge bort saker du inte vill ha | Slå in ett fint paket Tvätta | Titta efter en ny bostad |
| Sortera papper | Prata med din bästa vän | Laga en ny svår maträtt |
| Plockstäda och gör fint | Ring en vän Ring en förälder | Baka en tårta Baka bröd |
| Lyssna på radio | Ring ett syskon | Gå på fest |
| Putsa upp ett par skor | Ring en arbetskamrat | Gå på restaurang Gå en matlagingskurs |
| Stryk kläder | Boka in en fika | Handla mat |
| Mangla kläder | Hör av dig till en släkting | Planera en bjudning |
| Möblera om | Köp en present till någon | Laga mat och frys in |
| Putsa speglar | Ha sex | Ta en kopp te Ät en frukt |
| Vattna blommor | Samtala med någon | Handtvätta ett plagg |
| Plantera om växter | Be någon om hjälp | Putsa fönster |
| Köp en bukett rosor | Hjälp någon annan | Gå på en konsert med din favoritartist |
| Odling örter | Ge någon en komplimang | Gå på en konstutställning |
| Klipp gräset | Gör upp en budget | Gå på teater |
| Skrubba rent badkaret | Betala räkningar | Gå på bio |
| Sy om kläder | Be att få gå en utbildning via arbetet | Gå på opera |
| Sy i en knapp | | |
| Virka | | |
| Sticka | | |
| Väv | | |
| Inred | Sök ett nytt arbete | |

| | | |
|----------------------------|------------------------------|---------------------------|
| Gå på balett | Klipp dig | Lägg pussel |
| Gå på en dansföreställning | Locka håret | Sjung |
| Gå på fotboll | Gråt ut | –ta en sånglektion |
| Gå på hockey | Observera nuet | –sjung i kör |
| Gå på stand up | Ta en dusch | –sjung ensam |
| Besök en nöjespark | Ta ett bad | –sjung ur en sångbok |
| Dansa | Bada bubbelbad | Lyssna på musik |
| –ensam hemma | Ta ett fotbad | –opera |
| –gå ut och dansa | Tvätta håret | –rock |
| –folkdans | Måla naglarna | –schlager |
| –balett | Gör makeup | –pop |
| –jazzbalett | Meditera | –soul |
| –afrikansk dans | Se en rolig film | –jazz |
| –magdans | Boka in en massage | –klassisk musik |
| –linedance | Beställ tid till doktorn | –hip hop |
| Andas djupt med magen | Beställ tid till tandläkaren | –reggae |
| Gör kroppsskanning | Lös korsord | –country |
| Bada bastu | Lös sudoku | –r’n’b |
| Gör avspänning | Lös matematiska problem | Starta ett band |
| Praktisera sinnens närvaro | Spela dataspel | Ta en sånglektion |
| Lyssna på avslappningskiva | Spela ett sällskapsspel | Spela ett musikinstrument |
| Boka tid hos frisören | Spela kort | –piano |
| | Spela poker | –gitarr |
| | Spela schack | –munspel |
| | | –synth |
| | | –trummor |