



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

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