

Kalender over ubehagelige oplevelser

Vær bevidst om ubehagelige oplevelser, mens de foregår. Brug nedenstående spørgsmål til at fokusere din opmærksomhed på detaljer i oplevelsen og nedskriv oplevelsen bagefter.

Situation (Beskriv oplevelsen)	Hvad mærkede du i kroppen under oplevelsen?	Hvilke følelser var tilstede under oplevelsen?	Hvilke tanker var tilstede under oplevelsen?	Hvilke tanker kommer når du nu skriver dette ned?