

# MINDFULNESSBASERAD KOGNITIV TERAPI

Enligt metod av Segal, Williams och Teasdale

## REGISTRERING AV HEMUPPGIFTER – VECKA 1

NAMN: \_\_\_\_\_

I det här formuläret registrerar du hemuppgifterna under veckan. Under rubriken ”Övning” skriver du en förkortning för övningen och under ”Kommentarer” noterar du eventuella upplevelser, erfarenheter eller frågor. Vid nästa träff kommer vi att diskutera i grupp med utgångspunkt från dem som vill dela med sig av sina erfarenheter.

**K**= Kroppsskanning

**D**= Sinnesnärvaro i daglig aktivitet (t.ex. borsta tänder, duscha, diska, måltid)

**0**= Övade inte denna dag

Dag	Övning	Kommentarer
Exempel: Måndag	K D	<i>Somnade när jag bunnit till vänster knä. Kände att det var meningslöst pga det. När jag fikade var jag medvetet uppmärksam på hur kakan smakade. Det gjorde att jag åt långsammare och njöt mer.</i>

(Forts. på nästa sida)

# MINDFULNESSBASERAD KOGNITIV TERAPI

Enligt metod av Segal, Williams och Teasdale

**K**= Kroppsskanning

**D**= Sinnesnärvaro i daglig aktivitet (t.ex. borsta tänder, duscha, diska, måltid)

**0**= Övade inte denna dag

Dag	Övning	Kommentarer
Exempel: Måndag	K D	<i>Somnade när jag bunnit till vänster knä. Kände att det var meningslöst pga det. När jag fikade var jag medvetet uppmärksam på hur kakan smakade. Det gjorde att jag åt långsammare och njöt mer.</i>

# MINDFULNESSBASERAD KOGNITIV TERAPI

Enligt metod av Segal, Williams och Teasdale

## REGISTRERING AV HEMUPPGIFTER – VECKA 2

NAMN: \_\_\_\_\_

I det här formuläret registrerar du hemuppgifterna under veckan. Under rubriken ”Övning” skriver du en förkortning för övningen och under ”Kommentarer” noterar du eventuella upplevelser, erfarenheter eller frågor. Vid nästa träff kommer vi att diskutera i grupp med utgångspunkt från dem som vill dela med sig av sina erfarenheter.

**K**= Kroppsskanning      **A**= Sinnesnärvaro i andningen      **D**= Sinnesnärvaro i daglig aktivitet      **P**= Registrerat positiv upplevelse  
**0**= Övade inte denna dag

Dag	Övning	Kommentarer
Exempel: Måndag	K A	<i>Sommade när jag bunnit till vänster knä. Kände att det var meningslöst pga det. Blev först stressad och orolig när jag andades, men efterhand blev jag lugn istället.</i>

Vänd!

# MINDFULNESSBASERAD KOGNITIV TERAPI

Enligt metod av Segal, Williams och Teasdale

(Forts. från föregående sida)

**K**= Kroppsskanning      **A**= Sinnesnärvaro i andningen      **D**= Sinnesnärvaro i daglig aktivitet      **P**= Registrerat positiv upplevelse  
**0**= Övade inte denna dag

Dag	Övning	Kommentarer
Exempel: Måndag	K A	Sommade när jag bunnit till vänster knä. Kände att det var meningslöst pga det. Blev först stressad och orolig när jag andades, men efterhand blev jag lugn istället.

# MINDFULNESSBASERAD KOGNITIV TERAPI

Enligt metod av Segal, Williams och Teasdale

## PROTOKOLL ÖVER BEHAGLIGA UPPLEVELSER

Namn: \_\_\_\_\_

Försök att vara medveten om positiva upplevelser *just när de händer*. Använd nedanstående formulär för att registrera det som pågår under upplevelsen.

Beskriv situationen eller händelsen	Var du medveten om den positiva upplevelsen just när den inträffade?	Hur kändes det i kroppen i detalj?	Vilken sinnesstämning, känslor och tankar hade du vid denna händelse?	Vilka tankar har du i huvudet just nu, när du skriver det här?
Exempel: <i>På väg hem från jobbet hörde jag en fågel sjunga och stannade upp.</i>	<i>Ja.</i>	<i>Spänning i ansiktet släppte, märkte att axlarna åkte ner, jag kände att jag log.</i>	<i>Lättnad, glädje, "Det är bra", "Vad härligt att vara u tomhus"</i>	<i>Det var en sån liten sak, men jag är glad att jag upptäckte den.</i>

# MINDFULNESSBASERAD KOGNITIV TERAPI

Enligt metod av Segal, Williams och Teasdale

Beskriv situationen eller händelsen	Var du medveten om den positiva upplevelsen just när den inträffade?	Hur kändes det i kroppen i detalj?	Vilken sinnesstämning, känslor och tankar hade du vid denna händelse?	Vilka tankar har du i huvudet just nu, när du skriver det här?
Exempel: <i>På väg hem från jobbet hörde jag en fågel sjunga och stannade upp.</i>	<i>Ja.</i>	<i>Spänning i ansiktet släppte, märkte att axlarna åkte ner, jag kände att jag log.</i>	<i>Lättnad, glädje, "Det är bra", "Vad härligt att vara utomhus"</i>	<i>Det var en sån liten sak, men jag är glad att jag upptäckte den.</i>

# MINDFULNESSBASERAD KOGNITIV TERAPI

Enligt metod av Segal, Williams och Teasdale

## REGISTRERING AV HEMUPPGIFTER – VECKA 3

NAMN: \_\_\_\_\_

I det här formuläret registrerar du hemuppgifterna under veckan. Under rubriken ”Övning” skriver du en förkortning för övningen och under ”Kommentarer” noterar du eventuella upplevelser, erfarenheter eller frågor. Vid nästa träff kommer vi att diskutera i grupp med utgångspunkt från dem som vill dela med sig av sina erfarenheter.

Y= Yogameditation

T= Töjning & Andning

A= Andrum

N = Registrerat neg upplevelse

0= Övade inte denna dag

Dag	Övning	Kommentarer
Exempel: Måndag	Y A	<i>Märkte att jag hela tiden tänkte att jag inte var så vig som jag skulle vilja vara... Var orolig för hur dagen skulle gå innan övningen. Efteråt kändes det lugnare.</i>

(Forts. från föregående sida)

# MINDFULNESSBASERAD KOGNITIV TERAPI

Enligt metod av Segal, Williams och Teasdale

**Y**= Yogameditation

**T**= Töjning & Andning

**A**= Andrum

**N** = Registrerat neg upplevelse

**0**= Övade inte denna dag

Dag	Övning	Kommentarer
Exempel: Måndag	Y A	<i>Märkte att jag hela tiden tänkte att jag inte var så vig som jag skulle vilja vara... Var orolig för hur dagen skulle gå innan övningen. Efteråt kändes det lugnare.</i>



# MINDFULNESSBASERAD KOGNITIV TERAPI

Enligt metod av Segal, Williams och Teasdale

## PROTOKOLL ÖVER OBEHAGLIGA UPPLEVELSER

Namn: \_\_\_\_\_

Försök att vara medveten om obehagliga upplevelser *just när de händer*. Använd nedanstående formulär för att registrera det som pågår under upplevelsen.

Beskriv situationen eller händelsen	Var du medveten om den negativa upplevelsen just när den inträffade?	Hur kändes det i kroppen i detalj?	Vilken sinnesstämning, känslor och tankar hade du vid denna händelse?	Vilka tankar har du i huvudet just nu, när du skriver det här?
Exempel: <i>Väntade på telebolaget som skulle laga vår kabel. Upptäcker att jag håller på att missa ett viktigt möte på jobbet.</i>	<i>Ja.</i>	<i>Det pulserar i tinningen, nacke och axlar är spända. Jag kan inte sitta still.</i>	<i>Arg, hjälplös. "Är det det här dom kallar service?", "Dom behöver inte ta ansvar – dom har ju monopol", "Just detta möte får jag inte missa!"</i>	<i>Hoppas verkligen att jag inte behöver uppleva det här igen.</i>

# MINDFULNESSBASERAD KOGNITIV TERAPI

Enligt metod av Segal, Williams och Teasdale

Beskriv situationen eller händelsen:	Var du medveten om den negativa upplevelsen just när den inträffade?	Hur kändes det i kroppen i detalj?	Vilken sinnesstämning, känslor och tankar hade du vid denna händelse?	Vilka tankar har du i huvudet just nu, när du skriver det här?
Exempel: <i>Väntade på telebolaget som skulle laga vår kabel. Upptäcker att jag håller på att missa ett viktigt möte på jobbet.</i>	<i>Ja.</i>	<i>Det pulserar i tinningen, nacke och axlar är spända. Jag kan inte sitta still.</i>	<i>Arg, hjälplös. "Är det det här dom kallar service?", "Dom behöver inte ta ansvar – dom har ju monopol", "Just detta möte får jag inte missa!"</i>	<i>Hoppas verkligen att jag inte behöver uppleva det här igen.</i>

# MINDFULNESSBASERAD KOGNITIV TERAPI

Enligt metod av Segal, Williams och Teasdale

## REGISTRERING AV HEMUPPGIFTER – VECKA 4

NAMN: \_\_\_\_\_

I det här formuläret registrerar du hemuppgifterna under veckan. Under rubriken ”Övning” skriver du en förkortning för övningen och under ”Kommentarer” noterar du eventuella upplevelser, erfarenheter eller frågor. Vid nästa träff kommer vi att diskutera i grupp med utgångspunkt från dem som vill dela med sig av sina erfarenheter.

**S**= Sittande meditation

**AP**= Andrum planerad

**AV**= Andrum ”vid behov”

**0**= Övade inte denna dag

**Y**= Yogameditation

**T**= Töjning & Andning

Dag	Övning	Kommentarer
Exempel: Måndag	S AV AP	Fick ont i ryggen och hade svårt att tänka på något annat. När jag skulle vara uppmärksam på obehag märkte jag att det varierade. Var arg efter att ha pratat med handläggaren på Försäkringskassan. Efter att jag gjort Andrum bestämde jag mig för att reda upp det i ett mail. Inget särskilt. Kände mig avkopplad efteråt.

(Forts. på nästa sida)

# MINDFULNESSBASERAD KOGNITIV TERAPI

Enligt metod av Segal, Williams och Teasdale

**S**= Sittande meditation  
**Y**= Yogameditation

**AP**= Andrum planerad  
**T**= Töjning & Andning

**AV**= Andrum ”vid behov”

**0**= Övade inte denna dag

Dag	Övning	Kommentarer
Exempel: Måndag	S AV AP	Fick ont i ryggen och hade svårt att tänka på något annat. När jag skulle vara uppmärksam på obehag märkte jag att det varierade. Var arg efter att ha pratat med handläggaren på Försäkringskassan. Efter att jag gjort Andrum bestämde jag mig för att reda upp det i ett mail. Inget särskilt. Kände mig avkopplad efteråt.

# MINDFULNESSBASERAD KOGNITIV TERAPI

Enligt metod av Segal, Williams och Teasdale

## REGISTRERING AV HEMUPPGIFTER – VECKA 5

NAMN: \_\_\_\_\_

I det här formuläret registrerar du hemuppgifterna under veckan. Under rubriken ”Övning” skriver du en förkortning för övningen och under ”Kommentarer” noterar du eventuella upplevelser, erfarenheter eller frågor. Vid nästa träff kommer vi att diskutera i grupp med utgångspunkt från dem som vill dela med sig av sina erfarenheter.

**S**= Sittande meditation    **AP**= Andrum planerad    **AV**= Andrum ”vid behov”    **0**= Övade inte denna dag  
Ange också ”**utan cd**” om du mediterar utan guidning från cd.

Dag	Övning	Kommentarer
Exempel: Måndag	S AV AP	Fick ont i ryggen och hade svårt att tänka på något annat. När jag skulle vara uppmärksam på obehag märkte jag att det varierade. Var arg efter att ha pratat med handläggaren på Försäkringskassan. Efter att jag gjort Andrum bestämde jag mig för att reda upp det i ett mail. Inget särskilt. Kände mig avkopplad efteråt.

# MINDFULNESSBASERAD KOGNITIV TERAPI

Enligt metod av Segal, Williams och Teasdale

(Forts. från föregående sida)

**S**= Sittande meditation    **AP**= Andrum planerad    **AV**= Andrum ”vid behov”    **0**= Övade inte denna dag  
 Ange också ”**utan cd**” om du mediterar utan guidning från cd.

Dag	Övning	Kommentarer
Exempel: Måndag	S AV AP	Fick ont i ryggen och hade svårt att tänka på något annat. När jag skulle vara uppmärksam på obehag märkte jag att det varierade. Var arg efter att ha pratat med handläggaren på Försäkringskassan. Efter att jag gjort Andrum bestämde jag mig för att reda upp det i ett mail. Inget särskilt. Kände mig avkopplad efteråt.

# MINDFULNESSBASERAD KOGNITIV TERAPI

Enligt metod av Segal, Williams och Teasdale

## REGISTRERING AV HEMUPPGIFTER – VECKA 6

NAMN: \_\_\_\_\_

I det här formuläret registrerar du hemuppgifterna under veckan. Under rubriken ”Övning” skriver du en förkortning för övningen och under ”Kommentarer” noterar du eventuella upplevelser, erfarenheter eller frågor. Vid nästa träff kommer vi att diskutera i grupp med utgångspunkt från dem som vill dela med sig av sina erfarenheter.

**K**= Kroppsskanning

**TA**= Töjning & Andning

**Y**= Yogameditation

**S**= Sittande meditation (40 min)

**S10**=Sittande med. 10 min

**S20**=Sittande med. 20 min.

**AP**= Andrum planerad

**AV**= Andrum ”vid behov”

Ange också ”**utan cd**” om du mediterar utan guidning från cd.

**0**= Övade inte denna dag

Dag	Övning	Kommentarer
Exempel: Måndag	S AV	Fick ont i ryggen och hade svårt att tänka på något annat. När jag skulle vara uppmärksam på obehag märkte jag att smärtan varierade. Var irriterad och ledsen efter ett samtal. Efter andrum kände jag mig inte lika irriterad och kunde kontakta personen ifråga igen.

# MINDFULNESSBASERAD KOGNITIV TERAPI

Enligt metod av Segal, Williams och Teasdale

(Forts. från föregående sida)

**K**= Kroppsskanning

**TA**= Töjning & Andning

**Y**=Yogameditation

**S**= Sittande meditation (40 min)

**S10**=Sittande med. 10 min

**S20**=Sittande med. 20 min.

**AP**= Andrum planerad

**AV**= Andrum "vid behov"

Ange också "**utan cd**" om du mediterar utan guidning från cd.

**0**= Övade inte denna dag

Dag	Övning	Kommentarer
Exempel: Måndag	S AV	Fick ont i ryggen och hade svårt att tänka på något annat. När jag skulle vara uppmärksam på obehag märkte jag att smärtan varierade. Var irriterad och ledsen efter ett samtal. Efter andrum kände jag mig inte lika irriterad och kunde kontakta personen ifråga igen.



# MINDFULNESSBASERAD KOGNITIV TERAPI

Enligt metod av Segal, Williams och Teasdale

## REGISTRERING AV HEMUPPGIFTER – VECKA 7

NAMN: \_\_\_\_\_

I det här formuläret registrerar du hemuppgifterna under veckan. Under rubriken ”Övning” skriver du en förkortning för övningen och under ”Kommentarer” noterar du eventuella upplevelser, erfarenheter eller frågor. Vid nästa träff kommer vi att diskutera i grupp med utgångspunkt från dem som vill dela med sig av sina erfarenheter.

**K**= Kroppsskanning

**TA**=Töjning & Andning

**Y**=Yogameditation

**S**= Sittande meditation (40 min)

**S10**=Sittande med. 10 min

**S20**=Sittande med. 20 min.

**AP**= Andrum planerad

**AV**= Andrum ”vid behov”

Ange också ”**utan cd**” om du mediterar utan guidning från cd.

**0**= Övade inte denna dag.

Dag	Övning	Kommentarer
Exempel: Måndag	S AV	Fick ont i ryggen och hade svårt att tänka på något annat. När jag skulle vara uppmärksam på obehag märkte jag att smärtan varierade. Var irriterad och ledsen efter ett samtal. Efter andrum kände jag mig inte lika irriterad och kunde kontakta personen ifråga igen.

# MINDFULNESSBASERAD KOGNITIV TERAPI

Enligt metod av Segal, Williams och Teasdale

(Forts. från föregående sida)

**K**= Kroppsskanning

**TA**=Töjning & Andning

**Y**=Yogameditation

**S**= Sittande meditation (40 min)

**S10**=Sittande med. 10 min

**S20**=Sittande med. 20 min.

**AP**= Andrum planerad

**AV**= Andrum "vid behov"

Ange också "**utan cd**" om du mediterar utan guidning från cd.

**0**= Övade inte denna dag.

Dag	Övning	Kommentarer
Exempel: Måndag	S AV	Fick ont i ryggen och hade svårt att tänka på något annat. När jag skulle vara uppmärksam på obehag märkte jag att smärtan varierade. Var irriterad och ledsen efter ett samtal. Efter andrum kände jag mig inte lika irriterad och kunde kontakta personen ifråga igen.