

Dagbokskort för avslappning/mindfulness – För:.....

Rekommendation: Träna 2 ggr/dag, ca 5-10 min per gång. Efter ca 1-2 veckors träning i lugn situation, börja stegvis träna i mer stressfyllda situationer.

| Datum | Sårbarhet 0-3 | Metod: ex magandning | Hur länge | Anspänning före 0-10 | Anspänning efter 0-10 | Egna kommentarer |
|-------|------------------|-------------------------|--------------|-------------------------|--------------------------|---------------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

***Sårbarhetsfaktorer**

Fysisk sjukdom, mens, för lite sömn, för lite/mycket mat, för lite/mycket motion, stressande livshändelser.

0= helt lugn, inget stress eller affektpåslag.

1 = lite stress,

2 = ganska mycket,

3 = mycket stark stress, affekter, ångest el liknande