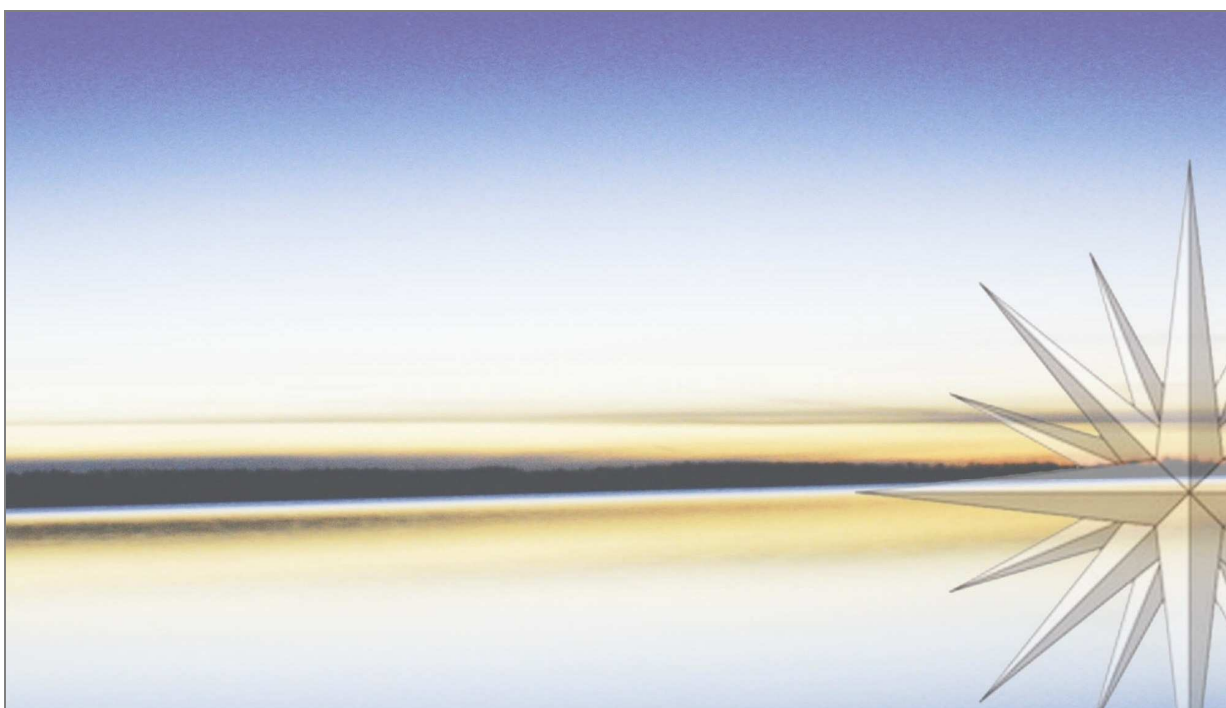


ACT – Att hantera stress och främja hälsa

- *När jag ska öva Medveten närvaro*



Fredrik Livheim

Det här är en översikt som du kan använda om du vill för att planera när du ska öva på CD "Medveten närvaro". På sidan www.livskompass.se kan du även ladda hem "Instruktioner när du gör CD Medveten närvaro" (under fliken CD Medveten närvaro).

Det kan underlätta att bestämma i förväg när du ska öva eftersom att det är vanligt att man bitvis känner ett väldigt motstånd mot att öva medveten närvaro precis innan man ska göra det. Det är lite som när man ska träna, det är oftast ett visst motstånd när man ska åka iväg, men oftast väldigt skönt när man väl har gjort det. En känd meditationslärare, Jon Kabat-Zinn brukar säga så här till sina deltagare angående att öva medveten närvaro:

"Du behöver inte gilla det, du behöver bara göra det"

Övningar i Medveten närvaro

Skriv ner när du planerar att öva. Var gärna detaljerad, till exempel: *Ska öva måndag direkt efter skolan/jobbet.* När du har övat skriv gärna ner några reflektioner om det dök upp några.

Schema för Medveten närvaro

Vecka:

Dag	Ungefär när	Genomfört?
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis

Vecka:

Dag	Ungefär när	Genomfört?
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis

Vecka:

Dag	Ungefär när	Genomfört?
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis

Övningar i Medveten närvaro

Skriv ner när du planerar att öva. Var gärna detaljerad, till exempel: *Ska öva måndag direkt efter skolan/jobbet*. När du har övat skriv gärna ner några reflektioner om det dök upp några.

Schema för Medveten närvaro

Vecka:

Dag	Ungefär när	Genomfört?
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis

Vecka:

Dag	Ungefär när	Genomfört?
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis

Vecka:

Dag	Ungefär när	Genomfört?
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis

Övningar i Medveten närvaro

Skriv ner när du planerar att öva. Var gärna detaljerad, till exempel: *Ska öva måndag direkt efter skolan/jobbet.* När du har övat skriv gärna ner några reflektioner om det dök upp några.

Schema för Medveten närvaro

Vecka:

Dag	Ungefär när	Genomfört?
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis

Vecka:

Dag	Ungefär när	Genomfört?
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis

Vecka:

Dag	Ungefär när	Genomfört?
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis
		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis