

å nyte øyeblikket fullt ut

finn og noter ned positive aktiviteter fra uken som har vært

1. Gå gjennom aktivitetene i tankene: Visualiser det du så, hørte, følte, tenkte, luktet eller smakte
2. Noter ned humøret før og etter samt intensiteten på følelsene (1-10, 1=lavt, 10=høyt)
3. Noter ned positive følelser og reaksjoner (tanker, kroppslige sanseinntrykk)

hendelse	humør før (1-10)	humør etter (1-10)	intensitet (1-10)	positive følelser	reaksjoner (tanker, kroppslige sanseinntrykk)

eksempler på positive følelser

glede • takknemlig • tilfreds • interessert • håp • stolt • lykke • inspirert • kjærlighet • rolig • fornøyd • ivrig • avslappet • fryd • trygg •
leken • optimistisk • energisk • entusiastisk • nysgjerrig • lettet