

# UNDERSØG TANKERNE

Positiv

Fortid

Fremtid

Negativ

---

---

---

---

---

Eksempel på anvendelse: Noter først overskrift på tankerne nederst og sorter dem herefter i skemaet øverst.  
Ex.: "Jeg mistede mit arbejde sidste år" – Noter: "Arbejde" i negativ fortid. Eller "Jeg glæder mig til weekend" –  
Noter: "weekend" i positiv fremtid. Det anbefales at bruge skemaet max en gang ugentligt.



## MINDFULNESS PÅ DANSK

WWW.MINDFULNESSPAADANSK.DK – INFO@MINDFULNESSPAADANSK.DK

<b>Tilstand krop/sind - før/op til meditation</b> (Hvad har du brug for at "give" til dig selv)	<b>Meditation Type - UGE_____</b> (Hvilke(n) af de 7 kvaliteter/attituder kan hjælpe dig i med.)	<b>Tilstand krop/sind - Efter-refleksion</b> (Hvordan har du det? Hvad oplevede du? Hvad har ændret sig?)
dag 1		
dag 2		
dag 3		
dag 4		
dag 5		
dag 6		
dag 7		



**MINDFULNESS PÅ DANSK**

**REFLEKTIONSSKEMA - til meditationen "Motivation & Attitude"**

ACCEPT – TÅLMODIGHED – UDØMMENDE – BEGYNDERSIND – TILLID – IKKE-STRÆBEN – UAFHÆNGIGHED