

Börja med att skriva ner de aktiviteter du ringade in i den tidigare övningen bredvid motsvarande avsnitt. Tänk på människor, platser och saker som skulle finnas omkring dig, eller som du skulle kunna använda för att hjälpa dig att komma in i läget.

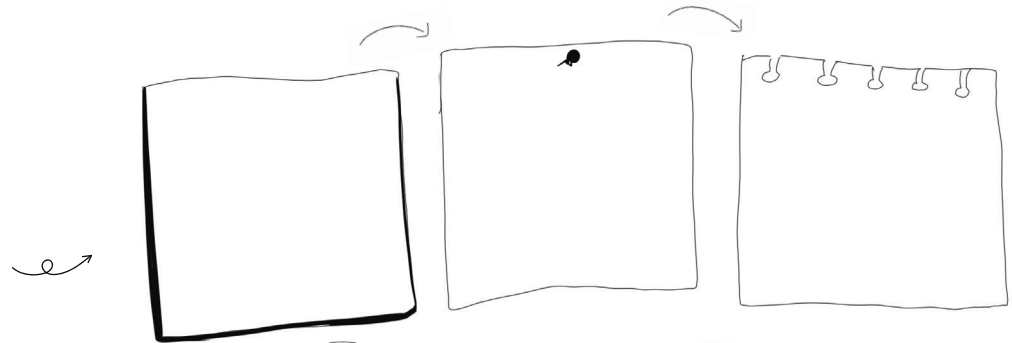
Fyll sedan i den enkla planen i tre steg för hur du kan börja göra din valda aktivitet. Till exempel: För att gå ut med hunden kan du 1. ta på dig kläder efter vädret, 2. hitta hundens koppel och sedan 3. ta på dig skorna och gå ut.

Omtänke

Aktivitet:

Människor, platser och saker som också kan hjälpa:

.....
.....

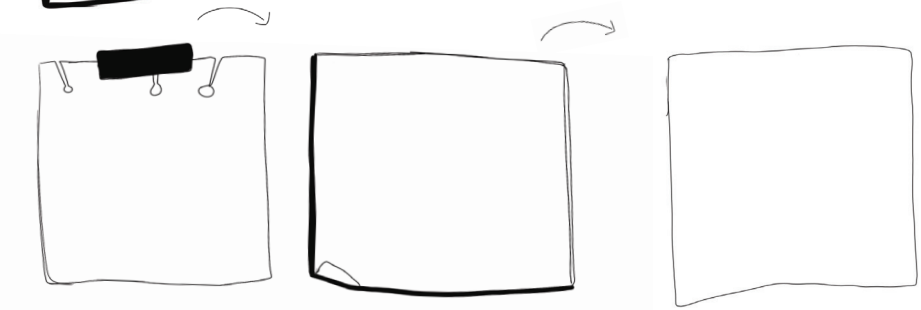


Ta-det-lugnt

Aktivitet:

Människor, platser och saker som också kan hjälpa:

.....
.....

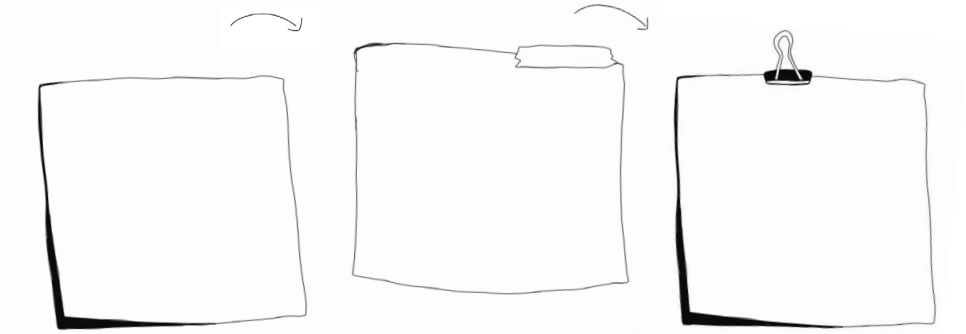


Synka

Aktivitet:

Människor, platser och saker som också kan hjälpa:

.....
.....



Flow

Aktivitet:

Människor, platser och saker som också kan hjälpa:

.....
.....

