

Mindfulness træningsdagbog

Nøgleord for succes med mindfulness er vedholdenhed og træning, træning, træning. Man siger, at det tager 8 uger at opbygge en vane. For at hjælpe dig godt i gang og sikre, at du holder din motivation i top, finder du på de efterfølgende 8 sider din personlige Mindfulness træningsdagbog. Der er én side per uge og for hver dag er der 2 rækker, så du kan lave 2 øvelser per dag:

- 1) Du bør lave én af de formelle øvelser hver dag, og helst 2 gange per dag
- 2) Vælg også dagligt én begivenhed fra din hverdag, som du vælger at være fuldt bevidst om, f.eks. når du børster dine tænder, går til bussen, støvsuger eller andet.

- ✦ I første kolonne i træningsdagbogen noterer du, hvad det er for en øvelse, du har lavet, f.eks. 'Åndedrætsfokus I' eller 'børstet tænder'
- ✦ I anden kolonne noterer du, hvor mange minutter øvelsen varede
- ✦ I tredje kolonne, hvad du oplevede under øvelsen
- ✦ I fjerde kolonne, skriver du kort, hvordan du har det efter øvelsen

Efter Træningsdagbogen, finder du to sider med et felt per uge for de 8 uger. Her kan du om søndagen gøre status for ugen, der gik. Tidligere kursister på vores kurser, giver f.eks. udtryk for "mere ro og overblik", "kan holde flere bolde i luften", "en følelse af taknemmelighed". Nogle kan i de første par uger opleve, at der er mange tanker, kedsomhed og rastløshed, når de laver øvelserne og senere i forløbet beskriver de, at de nu oplever mere ro og færre tanker.

Træningsdagbog Uge 1

Dag	Hvad	Minutter	Oplevelser under mindfulness Døsen - Tanker - Afspændt - Andet?	Forandringer efter mindfulness Træt - Energi - Ro - Andet?
Mandag 1				
Mandag 2				
Tirsdag 1				
Tirsdag 2				
Onsdag 1				
Onsdag 2				
Torsdag 1				
Torsdag 2				
Fredag 1				
Fredag 2				
Lørdag 1				
Lørdag 2				
Søndag 1				
Søndag 2				

Træningsdagbog Uge 2

Dag	Hvad	Minutter	Oplevelser under mindfulness Døsen - Tanker - Afspændt - Andet?	Forandringer efter mindfulness Træt - Energi - Ro - Andet?
Mandag 1				
Mandag 2				
Tirsdag 1				
Tirsdag 2				
Onsdag 1				
Onsdag 2				
Torsdag 1				
Torsdag 2				
Fredag 1				
Fredag 2				
Lørdag 1				
Lørdag 2				
Søndag 1				
Søndag 2				

Træningsdagbog Uge 3

Dag	Hvad	Minutter	Oplevelser under mindfulness Døsen - Tanker - Afspændt - Andet?	Forandringer efter mindfulness Træt - Energi - Ro - Andet?
Mandag 1				
Mandag 2				
Tirsdag 1				
Tirsdag 2				
Onsdag 1				
Onsdag 2				
Torsdag 1				
Torsdag 2				
Fredag 1				
Fredag 2				
Lørdag 1				
Lørdag 2				
Søndag 1				
Søndag 2				

Træningsdagbog Uge 4

Dag	Hvad	Minutter	Oplevelser under mindfulness Døsen - Tanker - Afspændt - Andet?	Forandringer efter mindfulness Træt - Energi - Ro - Andet?
Mandag 1				
Mandag 2				
Tirsdag 1				
Tirsdag 2				
Onsdag 1				
Onsdag 2				
Torsdag 1				
Torsdag 2				
Fredag 1				
Fredag 2				
Lørdag 1				
Lørdag 2				
Søndag 1				
Søndag 2				

Træningsdagbog Uge 5

Dag	Hvad	Minutter	Oplevelser under mindfulness Døsen - Tanker - Afspændt - Andet?	Forandringer efter mindfulness Træt - Energi - Ro - Andet?
Mandag 1				
Mandag 2				
Tirsdag 1				
Tirsdag 2				
Onsdag 1				
Onsdag 2				
Torsdag 1				
Torsdag 2				
Fredag 1				
Fredag 2				
Lørdag 1				
Lørdag 2				
Søndag 1				
Søndag 2				

Træningsdagbog Uge 6

Dag	Hvad	Minutter	Oplevelser under mindfulness Døsen - Tanker - Afspændt - Andet?	Forandringer efter mindfulness Træt - Energi - Ro - Andet?
Mandag 1				
Mandag 2				
Tirsdag 1				
Tirsdag 2				
Onsdag 1				
Onsdag 2				
Torsdag 1				
Torsdag 2				
Fredag 1				
Fredag 2				
Lørdag 1				
Lørdag 2				
Søndag 1				
Søndag 2				

Træningsdagbog Uge 7

Dag	Hvad	Minutter	Oplevelser under mindfulness Døsen - Tanker - Afspændt - Andet?	Forandringer efter mindfulness Træt - Energi - Ro - Andet?
Mandag 1				
Mandag 2				
Tirsdag 1				
Tirsdag 2				
Onsdag 1				
Onsdag 2				
Torsdag 1				
Torsdag 2				
Fredag 1				
Fredag 2				
Lørdag 1				
Lørdag 2				
Søndag 1				
Søndag 2				

Træningsdagbog Uge 8

Dag	Hvad	Minutter	Oplevelser under mindfulness Døsen - Tanker - Afspændt - Andet?	Forandringer efter mindfulness Træt - Energi - Ro - Andet?
Mandag 1				
Mandag 2				
Tirsdag 1				
Tirsdag 2				
Onsdag 1				
Onsdag 2				
Torsdag 1				
Torsdag 2				
Fredag 1				
Fredag 2				
Lørdag 1				
Lørdag 2				
Søndag 1				
Søndag 2				

Uge 1 status	Uge 2 status
Uge 3 status	Uge 4 status

Uge 5 status	Uge 6 status
Uge 7 status	Uge 8 status