

ARBEJDSSKEMA 4: HVERDAGENS NÆRVÆR OG OPMÆRKSOMHED

På en skala fra 0 til 10: Hvor meget oplever du følgende på en almindelig dag:

_____ Jeg laver aktiviteter uden at være opmærksom på dem.

_____ Jeg tænker mest på fortiden eller fremtiden.

_____ Jeg bemærker ikke mine følelser.

_____ Jeg bemærker ikke min krop (anspændthed, sult m.v.).

_____ Jeg spiser uden at smage ordentligt på maden.

_____ Jeg småspiser uden at lægge ordentligt mærke til det.

_____ Jeg fokuserer på målet frem for det, jeg er i gang med.