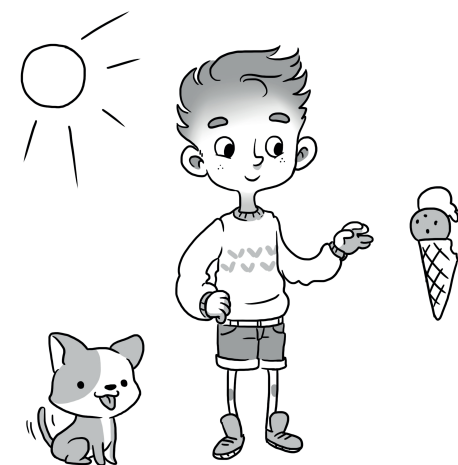


## Arbejdsark 4.1

# Træn opmærksomheden – ugeskema

Når du kommer til at fokusere for meget på dine egne tanker eller fornemmelser inde i kroppen, skal du øve dig i bare at lade din opmærksomhed gå videre til noget andet.



DAG	Kunne du flytte din opmærksomhed?	Hvad flyttede du din opmærksomhed hen på?	Hvor meget kontrol har du generelt over din opmærksomhed? 0 = ingen kontrol 10 = fuld kontrol
MANDAG			
TIRSDAG			
ONSDAG			
TORSDAG			
FREDAG			
LØRDAG			
SØNDAG			