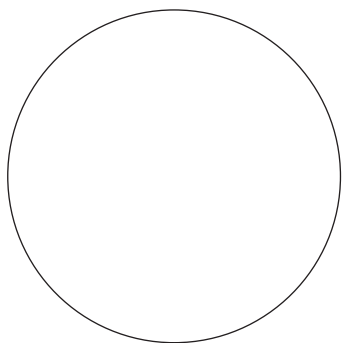
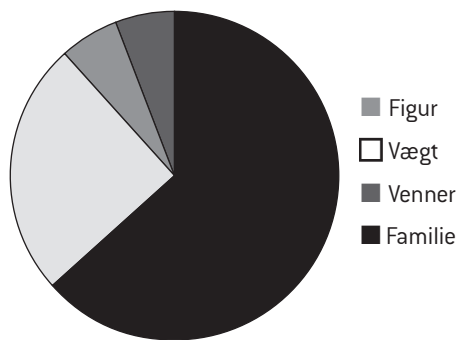


 ØVELSE: PÅVIRKNINGER I DAG

UDVIKLING AF UTILFREDSHED		
Alder	Hændelser	Hvad lærte du om dig selv af den hændelse?
0 – 7 år		
8 – førpubertet		
Pubertet – 18 år		
19 – 25 år		
26 – 40 år		
40 – fremover		



SPØRGESKEMA	DINE POINT	KOMMENTARER: HVILKE MÅL VIL DU STILLE DIG?
BSQ		
Utilfredshed med kropsdele		
MADRS-S – depression		
Antal områder i din cirkel af selvfølelse		
SCQ – selvfølelse		
SWLS – livskvalitet		
BCQ samlet score		
<i>BCQ: generelt udseende</i>		
<i>BCQ: kropsdele</i>		
<i>BCQ: kontrol</i>		
Undgåelse		

MINE MÅL	
Vigtige områder eller spørgeskemaer	Mine mål

 ØVELSE: DINE LIVSVÆRDIER

Familierelationer (oprindelige familie)

Beskriv, hvordan du ønsker, at dine relationer som bror, søster, søn eller datter skal være i dit liv. Hvilke kvaliteter vil du tage med ind i disse relationer? Du kan vælge at have forskellige livsværdier for forskellige relationer. Hvis du for eksempel vil have nære og gode relationer med din familie, kan det handle om „at skabe hensynsfulde, varme, støttende og loyale relationer til mine familiemedlemmer“ eller „skabe og have åbne, ærlige og omsorgsfulde relationer til mine børn“. Bemærk, at dette blot er et forslag til at give dig et fingerpeg om, hvad livsværdier inden for familieområdet kan handle om. Sørg for, at du vælger og nedskriver netop det, *du* synes er eller burde være vigtigt, meningsfuldt og tilfredsstillende i dit liv. Tænk nu over, hvordan du ønsker, at dine familierelationer skal se ud. Lad dette arbejde tage tid, brug din fantasi, og skriv derefter ned, hvad dine livsværdier skal handle om.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Venner

Hvilken type venskabsrelationer ønsker du at opbygge og stræbe imod? Beskriv, hvordan du er, når du er den bedste ven, du ønsker at være. Man kan for eksempel værdsætte at være støttende, hensynsfuld, accepterende, ærlig, åben samt villig til at give og tage. Sørg for, at du vælger og beskriver de kvaliteter, som netop du ønsker at skabe i dine venskabsrelationer. Tag dig igen god tid til at tænke over, hvordan du ønsker, at dine venskabsrelationer skal se ud. Hvis du allerede nu har sådanne „levende“ øjeblikke i dit liv, så skriv ned, hvad de handler om.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Intim relation

Hvilken type romantisk relation vil du helst af alt skabe? Hvem vil du være i en sådan relation? Du værdsætter måske at skabe hensynsfuldhed, støtte, åbenhed, ærlighed, venlighed og opmærksomhed i en intim relation. Vær omhyggelig med at vælge de kvaliteter, som du ønsker, at denne relation skal handle om, og beskriv, hvordan du kan skabe et sådant klima. Tænk også dette område igennem, gør det omhyggeligt, og lad det tage tid, og skriv derefter dine livsværdier ned.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Arbejde

Hvilken type arbejde ville være meningsfuldt og tilfredsstillende for dig? Tænk på en idealverden, hvor du kan vælge, hvilken type arbejdskammerat du ønsker at være. Hvordan vil du være som ansat eller chef? Tænk på, at dette handler om, hvad du ønsker, ikke om hvad du *ikke* ønsker. Nogle vælger måske at kunne anvende sine talenter i arbejdet, at kunne udtrykke sig selv i arbejdet eller at arbejde med noget, som kan hjælpe andre mennesker. Hvilken type arbejde ville du værdsætte mest, og hvordan ville du opføre dig over for andre, som du kom i kontakt med i dit arbejde? Tænk dig en idealverden, hvor disse ting er mulige, du kan forme denne del af dit liv og gøre det til præcis det, du værdsætter og synes er meningsfuldt og tilfredsstillende. Forestil dig det, tænk over det, og skriv så.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Uddannelse og personlig udvikling

Hvilke områder ville du gerne forøge din viden om, hvad ville være betydningsfuldt for dig? Hvordan ønsker du at være som studerende eller videnssøgende person? Nogle værdsætter måske at lære at takle udfordringer, lære forskellige perspektiver inden for et vigtigt spørgsmål, lære bedre og mere effektive måder at takle noget på eller lære, hvordan man kan vokse som person. En anden værdsætter måske kvaliteter som at være åben og opmærksom over for nye ideer eller perspektiver. Uanset hvad du synes og tænker, skal du skrive de ting ned, som du føler er af betydning for dig. Hvad værdsætter du at lære, og hvilke kvaliteter ville du som studerende eller videnssøgende person ønske at tage med dig ind i denne del af dit liv? Tænk over det, og giv dig god tid, selv om du ikke engang har tænkt den tanke, at du skulle uddanne dig eller lære noget nyt. Leg alligevel med tanken om denne mulighed. Lad dig ikke hindre af, at hjernen producerer tanker som for eksempel: „Det vil aldrig komme til at gå“ eller: „Det er for sent.“ Lad tankerne være, hvad de er, og find ud af, hvad du føler. Tænk over det, og skriv så.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fritid og rekreation

Her skal du nedskrive, hvilke aktiviteter du allerhelst ville give dig af med, som føles eller ville føles betydningsfulde for dig. Det kan handle om hobbyer, sport og alle mulige fritidsaktiviteter. Skriv også, hvilke kvaliteter du som person ønsker at tage med dig ind i dette område. Findes der aktiviteter, hvor du oplever en følelse af at være til stede her og nu eller føler dig rigtig levende, som kan passe ind i dette område?

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....

Åndelighed og psykisk sundhed

Dette område behøver ikke, men kan godt, handle om organiserede åndelige aktiviteter, som for eksempel at være medlem af en kirke. Hvad åndelighed betyder, er helt op til dig. Det kan være at føle sig i kontakt med naturen og verden omkring dig, at bede eller at meditere i ensomhed eller sammen med andre mennesker. Hvad åndelighed så end betyder for dig, skal du fokusere på det her. Nedskriv de åndelige eller religiøse ting, du tror på eller ønsker at rette dig imod, og hvilke kvaliteter du tager med dig som person ind i disse aktiviteter. Nogle værdsætter måske at være en kærlig og hensynsfuld person over for andre, at give sig selv tid, arbejde for at være i kontakt med andre mennesker og verden omkring sig eller at opføre sig i overensstemmelse med sine åndelige overbevisninger. Uanset hvad andre synes er vigtigt, skal du nedskrive, hvad der er vigtigt for dig, og også hvordan du ønsker at være som person, når du engagerer dig i dette. Tænk efter, og skriv så.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Samfundsborger

Hvem ønsker du at være som person, når det drejer sig om at være aktiv i det samfund, du lever i? Det kan handle om alt, fra at engagere sig i hjemløse, en idrætsklub, at støtte børns rettigheder eller at være med i en organisation, som ønsker at forbedre vilkårene for andre mennesker eller for dyr. Du ønsker måske at være politisk aktiv på et eller andet niveau, køre et spørgsmål igennem i din kommunalbestyrelse eller dit regionsråd. Nogle vil forsøge at engagere andre i at tage stilling til et vigtigt spørgsmål. Uanset hvad andre synes eller tænker, skal du tænke over, hvad der er vigtigt for dig, hvad du gerne vil bidrage med, og hvordan du ønsker at være som person, når du gør det. Tag dig også her god tid. Dette område kan være noget, som kan åbne for nye erfaringer, hvis du ikke har engageret dig i det tidligere. Selv om du på nuværende tidspunkt ikke har mulighed for eller tid til at gøre noget inden for dette område, kan du alligevel tænke over, hvad det kunne give dig af erfaringer. Hvad ville være betydningsfuldt for dig at gøre? Tænk over det et lille stykke tid, og skriv så.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Fysisk sundhed og velbefindende

Hvad tillægger du værdi, når det gælder din fysiske sundhed? Hvad er vigtigt for dig, når det drejer sig om at vedligeholde og tage vare på dit fysiske velbefindende? Tænk over, hvad du gerne ville gøre for at tage vare på din sundhed på områder som mad, søvn, motion, rygning, alkohol, hvile og aktivitet. Mange ved, hvad der ville være godt for kroppen, men samtidig er det svært at skabe nye mønstre på dette livsområde. Endnu en gang: Leg med tanken – hvordan ville der se

ud i en idealverden, hvor du rent faktisk gør det, der er vigtigt for dig. Tag dig god tid, og skriv alt ned, efterhånden som du bliver klar over, hvad der er betydningsfuldt for dig på dette område.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Forældreskab

Hvem ønsker du at være i relation til børn? Du behøver ikke at have børn eller ønske at få børn for at kunne beskrive dine livsværdier i forhold til børn. Hvilke kvaliteter ønsker du at stå for, når det drejer sig om at være et voksent forbillede for en lille person, som har hele livet foran sig? Vi er nu kommet frem til det sidste område for dine livsværdier. Lad det tage tid, tænk efter, og forsøg at sætte dig ind i en situation, hvor du har en sådan relation til et barn. Hvad ønsker du at give her?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Er der dukket tanker op om, at du aldrig vil kunne forme dit liv, sådan som du beskriver? Bare rolig, det er, hvad man kan forvente, at hjernen vil gøre i en situation som denne. Vi vil kigge nærmere på de forhindringer lidt senere på dette trin. Lige nu ønsker vi, at du giver dig selv et klap på skulderen, fordi du har taget dig selv så alvorligt i dette arbejde. I dine optegnelser finder du formodentlig både det, som allerede er, og det, som kunne være meningsfuldt i dit liv.

Hvordan har det fungeret?

INDRE PROBLEMER – HVORDAN HAR DET FUNGERET AT FORSØGE AT LØSE DEM?			
Ubehag	Forsøgt	Konsekvenser	
Tanke, følelse, erindringer, fysiologiske hændelser		Kort sigt	Langt sigt

SKRIDT I VÆRDSAT RETNING	
Område	Livsværdi
Mål Adfærd, som bringer mig i retning af min livsværdi	
Delmål	Her beskriver du endnu tydeligere, hvad du vil gøre og hvornår, samt hvad du eventuelt må forberede. Jo tydeligere du er, jo bedre. Oftest har du brug for flere delmål for at nå et mål

HVORDAN JEG GÅR PÅ LISTESKO (FOR AT SLIPPE FOR UBEHAG)

Steder

Personer

**Hændelser,
beskæftigelser**

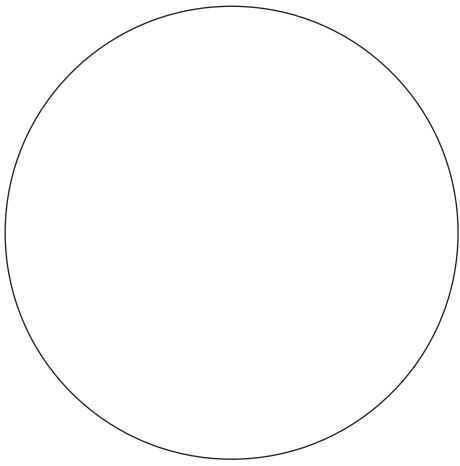
Kropsstillinger

MINE RITUALER

Hvad jeg gør (adfærd)
for at kontrollere og
søge forsikring

Hvad jeg gør (adfærd)
for at rette til og ordne

Hvad jeg gør (adfærd)
for at se mere
tiltrækkende ud, for
at det ikke skal kunne
ses. Hvordan skjuler jeg
– på hvilke forskellige
måder?



DATO: UNDERSØG KONTROLADFÆRD, LISTERI OG UNDGÅELSE

Tid	Sted	Kontrol, listeri, undgåelse, rette til, ordne	S = Situation T = Tanke F = Følelse

ALTERNATIV ADFÆRD	
SITUATION: <i>Beskriv, hvad du plejer at gøre, hvor du er, hvem der er med.</i>	NY/ALTERNATIV ADFÆRD: <i>Beskriv alternativ adfærd, som ikke handler om kontrol, listeri eller ritualer.</i>
1.	
2.	
3.	

1. Hvad meddeler den tanke, der dukkede op:
2. Hvis jeg gør, som tanken foreslår og lokker mig til at gøre, hvad fører det så til, at jeg kommer til at beskæftige mig med?
3. Fungerer det på længere sigt at gøre sådan, fører det mig i retning af mine livsværdier, eller er det i overensstemmelse med min nye selvfølelse?
4. Hvad vælger jeg at gøre nu?

1.

2.

3.

4.

1.

2.

3.

4.

1.

2.

3.


4.

1.

2.

3.

4.

Planlæg, hvornår du vil arbejde med denne færdighed. Det er godt at have et stykke papir med spørgsmålene med dig, når du skal udføre øvelsen. Skriv ind i din kalender, hvornår du vil udføre øvelsen. 

LISTE OVER TING, JEG UNDGÅR PÅ GRUND AF MIN KROP, VÆGT, UDSEENDE ELLER FIGUR

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

HIERARKI AF ALTERNATIV ADFÆRD

4.

3.

2.

1.

KONSEKVENSEN AF MIN ADFÆRD OG SAMTIDIGE TANKER OG FØLELSER

Tid	Sted	Adfærd = Sådan kontrollerede jeg min krop og mit udseende	T = tanke F = følelse og konsekvens

 ØVELSE: IKKE AT KØBE DET, DER SIGES I RADIO UTILFREDSHED

Først skal du finde en tanke, som fører til kontroladfærd af en eller anden slags. Efter det skal du beskrive en ny adfærd så tydeligt, at en anden person ville kunne forstå, præcis hvad du vil gøre, blot ved at læse det.

1. Sædvanlig tanke:

Gammel adfærd:

Ny adfærd:

Hvornår vil jeg gøre det:

2. Sædvanlig tanke:

Gammel adfærd:.....

Ny adfærd:

Hvornår vil jeg gøre det:


Meget af denne nye adfærd kan med fordel være adfærd af en art, som går i en værdsat retning. Hent en af de gamle og almindeligt forekommende tanker frem igen fra øvelsen *At lytte til radioen*. Den nye adfærd, du skal gennemføre, skal være en adfærd, som fører dig i en værdsat retning.

3. Sædvanlig tanke:

Gammel adfærd: Ny adfærd:

Hvornår vil jeg gøre det:

 ØVELSE: ADFÆRDSEKSPERIMENT OMKRING DIN KROP, VÆGT ELLER UDSEENDE

Nu er det tid til at udføre et adfærdseksperiment. Som sædvanlig ønsker vi, at du gør de nye ting i overensstemmelse med dine livsværdier. Kig derfor de livsværdier igennem, som har med din krop, vægt og udseende at gøre på side 102. Hvilken handling ville være et skridt i den værdsatte retning på dette område? Hvad kunne du tænke dig at gøre? 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hvilke betænkeligheder, antagelser og forestillinger producerer tankemaskinen omkring det?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Genkender du det fra „Radio Utilfredshed med kroppen“? Sæt en cirkel omkring svaret.

JA Nej

Findes der nogle tankefælder i disse antagelser og betænkeligheder? Hvis ja, hvilke?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hvis du gør, som tanken foreslår og lokker dig til, hvad fører det så til?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fungerer det på længere sigt at gøre sådan, fører det dig i retning af dine livsværdier, eller er det i overensstemmelse med din nye selvfølelse?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hvad vælger du at gøre nu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hvordan kan du eksperimentere med at undersøge, hvad dine direkte erfaringer siger om dette? (Dine direkte erfaringer er det, du faktisk oplever, til forskel fra, hvad dine tanker siger, at du vil gøre)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hvornår har du tænkt dig at gøre det?

.....

.....

.....

Hvor har du tænkt dig at gøre det?

.....

.....

.....

Fortsæt først med at læse, når du har udført et adfærdseksperiment i overensstemmelse med det, du planlagde herover.

Hvilke konklusioner drager du nu af dit adfærdseksperiment?

.....

.....

.....

 ØVELSE: HVAD JEG HAR BRUG FOR AT UNDERSØGE VED HJÆLP AF
ADFÆRDSEKSPERIMENTER

Tag et kig på det, du skrev på trin 3 i øvelsen *Hierarki af alternativ adfærd* på side 182. Du opstillede der et hierarki over ting, du ønsker at gøre, men som du samtidig oplever som vanskelige at gøre. Nu er det tid for dig til at fortsætte med at gøre nogle af de ting, du endnu ikke har afprøvet at gøre. Begynd igen med de ting, som står længst nede i hierarkiet (og som du ikke allerede har prøvet at gøre). Skriv tre af dem på linjerne herunder, og planlæg dem på samme måde, som du gjorde det i det første eksperiment på side 214, *Adfærdseksperiment omkring din, krop, vægt eller udseende*.

1.
2.
3.

Vælg en af disse ved at sætte en cirkel omkring tallet, og undersøg derefter, hvad der dukker op, når du nærmer dig tanken om rent faktisk at udføre denne ting.

Hvilke betæneligheder, antagelser og forestillinger producerer tankemaskinen omkring det?

1.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kan du identificere nogen/nogle tankefælder i disse antagelser og betæneligheder?

-
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Genkender du det, tankemaskinen producerer, fra „Radio Utilfredshed med kroppen“? Sæt en cirkel om svaret:

Ja Nej

Hvis du gør, som tanken foreslår og lokker dig til, hvad fører det så til?

-
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Fungerer det på længere sigt at gøre sådan, fører det dig i retning af dine livsværdier, eller er det i overensstemmelse med din nye selvfølelse? Sæt en cirkel om svaret:

Ja Nej

 ØVELSE: AT FØLE SIG FED OG AT FØLE SIG GRIM

Så snart tanken „Jeg er fed“ eller en lignende tanke dukker op, skal du skrive den ned på et stykke papir. Gør det til en vane at forestille dig et spørgsmålstegn, som dukker op. Så snart du „føler, at du er fed“, skal du skrive det ned og forestille dig et stort spørgsmålstegn, som tegnes i din hjerne. Det skal være så stort, at det dækker hele hjernen.

Det, du kan gøre, er at finde ud af følgende ting, når du mærker, at denne type tanker/følelser dukker op hos dig:

Hvad udløste tanken?

.....

Hvad er grundfølelsen?

.....

Hvad meddeler tanken?

.....

Hvad gør jeg med tanken, respektive følelsen?

.....

Hvad vælger jeg at gøre nu?

.....

Som det fremgår, handler det om at være observant. Se, om du kan opdage, hvad der udløser tanken (hvad du gjorde, da den kom, hvem du var sammen med, og hvor du var), hvad du egentlig føler, og hvad den vurderende tanke er. Her kan du, ligesom Marie, anvende dine færdigheder til at observere dine tanker. Følelserne kan man ikke gøre ret meget med, men en ting, du kan gøre, er at udforske dem som i øvelsen *Konserverdåsemonsteret*. Som regel går følelser over af sig selv. Du kan anvende dine færdigheder til at bryde den kæde af tanker, følelser og adfærd, som almindeligvis fører dig af sporet. Du kan også fokusere på dine livsværdier og gøre de ting, du ønsker at gøre i øjeblikket. Dette er som oftest det, der fungerer mest effektivt.

Nu er det din tur. Hvis du synes, at du „føler dig fed“, „føler dig mislykket“ eller anvender lignende udtryk, som er en blanding af forskellige følelser og tanker, kan du begynde med at undersøge det seneste tilfælde, hvor du havde en sådan tanke („følelse“).

Skriv, hvornår du sidst sagde noget sådant til dig selv:

Tanken:

.....

Besvar nu følgende spørgsmål:

Hvad udløste tanken?

.....

Hvad er grundfølelsen?

.....

Hvad meddeler tanken?

.....

Hvad gør jeg med tanken, respektive følelsen?

.....

Hvad vælger jeg at gøre nu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ØVELSE: AT VISE DIN KROP MERE RESPEKT

Hvis du er parat til at prøve noget nyt inden for områder som motion, hvile og søvn for at vise din krop mere respekt, kan du nu skrive det ned på et stykke papir eller på disse linjer:

Hvad har du brug for at gøre for at komme i gang?

.....
.....
.....
.....
.....

Hvornår vil du gøre det:

.....

Har du brug for hjælp fra nogen, i så fald fra hvem?

.....

Skriv det, du vælger at gøre for din krop, ind i din kalender, så du virkelig også husker at gøre det!

Mad

- I hvilken udstrækning har du spist tilstrækkeligt og regelmæssigt?

1 2 3 4 5

Spiser du for meget eller for lidt? Spiser du en tilstrækkelig varieret og næringsrig kost? Spiser du regelmæssigt? I denne bog er der ikke plads til at komme nærmere ind på, hvordan en velafbalanceret kost kan se ud, men du kan finde gode forslag til litteratur om dette i slutningen af bogen. En vigtig ting: Hvis din utilfredshed handler om din vægt eller din kropsform, anbefaler vi, at du ikke følger mirakelkure eller råd om hurtige vægttab i det hele taget. De fungerer ikke på langt sigt! Visse af dem giver i stedet den modsatte virkning, da resultatet over tid bliver, at man mister mere og mere muskelmasse og i stedet øger andelen af fedt i kroppen. Tænk på, at det ofte bliver sværere og sværere at komme i gang med god træning, jo længere man venter med at komme i gang.

Erik, 48 år, havde længe tænkt, at han ville begynde at tage lidt bedre hånd om sig selv ved at spise sundere og motionere mere. Han har tidligere syntes, at han ikke har haft tid til hverken at motionere eller at spise varieret og regelmæssigt. Hvile fik han i stor udstrækning foran fjernsynet, samtidig med at han spiste sin mad, både morgenmad og aftensmad. Eriks plan gik nu ud på først at skabe forudsætninger for sine ændringer, og han skrev dem derfor ind i sin kalender. Han valgte at tage et lille skridt ad gangen inden for hvert område.

Motion

- Hver tirsdag aften: Sørg for at være hjemme kl. 18.00 (indebar, at han måtte lægge møder om på sit arbejde).
- De første 4 uger: Gå tur i 45 minutter.
- I morgen: Ringe rundt til forskellige træningscentre og høre, hvad det koster at træne (han havde brug for at styrke sin ryg).
- Et besøg i et træningscenter om ugen (når han havde bestemt sig for et) og lave aftaler med en kammerat på sit arbejde, som kan være interesseret i at tage med, helst torsdage eller søndage.

Mad

- Hver søndag: Planlægge, hvad jeg skal spise i løbet af ugen og købe stort ind til alle ugens måltider.
- Mandag: Finde ud af en ny opskrift og lave maden.
- Spise i køkkenet i stedet for foran fjernsynet.

Madvaner

Har du mulighed for at påvirke denne del af din grundlæggende selvomsorg og at ændre noget omkring dine madvaner?

.....
.....

Er du parat til at gøre det?

.....

Hvis du er parat til at prøve noget nyt inden for dette grundlæggende område for at vise din krop mere respekt, skriv da ned, hvad du har brug for at gøre, på et stykke papir eller på disse linjer:

Hvad har du brug for at gøre for at muliggøre dette:

.....
.....

Hvornår vil du gøre det?

.....
.....

Har du brug for hjælp fra nogen, har du brug for mere information?

.....
.....
.....

Har du brug for at gøre flere ting i forskellige trin?


.....
.....
.....

Hvis det er tilfældet, skriv hvordan og hvornår!

.....
.....
.....

Skriv planen ind i din kalender, trin for trin! 

ØVELSE: BEVIDST NÆRVÆR VED HVERDAGSAKTIVITETER

Nu har du set nogle eksempler på, hvordan man kan være bevidst nærværende med sin krop ved forskellige hverdagsaktiviteter. Nu er det din tur til at nedskrive to hverdagsaktiviteter, som du synes, det er helt okay at udføre, og to, som du virkelig ikke bryder dig om. Bemærk, at vi her beder dig om at foretage en vurdering af dine hverdagsaktiviteter. En anden måde at udføre opgaven på, som ville indebære en lidt større distance til dine tanker, er: „Nu er det din tur til at nedskrive to hverdagsaktiviteter, som din tankemaskine producerer meddelelser om, og som indeholder en bedømmelse/vurdering, som siger, at du virkelig ikke bryder dig om at udføre disse aktiviteter.“ Dette blev jo temmelig langt (vurdering/bedømmelse) og måske ikke videre læsevenligt (vurdering/bedømmelse). Noter fire hverdagsaktiviteter. 

OKAY HVERDAGSAKTIVITETER	KEDELIGE HVERDAGSAKTIVITETER
1.	1.
2.	2.

Vælg nu, på hvilken måde eller på hvilke måder du kan tænke dig at afprøve bevidst nærvær, når du udfører disse aktiviteter. Som støtte kan du tænke over, hvilken sans du vil rette din opmærksomhed imod:

Syn Hørelse Lugt Smag Følesans

(mere specifikke forslag findes på trin 2, *Forslag til bevidst nærvær i hverdagen*, på side 152.)

Vælg nu et fokus for hver aktivitet, gerne forskellige.

FOKUS FOR OKAY HVERDAGSAKTIVITETER	FOKUS FOR KEDELIGE HVERDAGSAKTIVITETER
1.	1.
2.	2.

Hvad vil du gøre for at huske at afprøve dette, næste gang du udfører den samme aktivitet?

HUSKEKNEB FOR OKAY HVERDAGSAKTIVITETER	HUSKEKNEB FOR KEDELIGE HVERDAGSAKTIVITETER
1.	1.
2.	2.

SPØRGESKEMA	POINT FØR	POINT EFTER	KOMMENTARER: HVILKE MÅL VIL DU STILLE DIG?
BSQ			
Utilfredshed med kropsdele			
MADRS-S – depression			
Antal områder i din cirkel af selvfølelse			
SCQ – selvfølelse			
SWLS – livskvalitet			
BCQ samlet score			
<i>BCQ: generelt udseende</i>			
<i>BCQ: kropsdele</i>			
<i>BCQ: kontrol</i>			
Undgåelse			

 ØVELSE: REFLEKTER OVER DAGEN: PLANLÆG FOR I MORGEN

Vi foreslår, at du afsætter 2-3 minutter om aftenen til at reflektere over, hvordan din dag har været, og hvad du kan gøre endnu bedre i de kommende dage.

Mod slutningen af dagen kan du svare på følgende spørgsmål ud fra en skala fra et til fem, hvor 1 = slet ikke, og 5 = meget:

1. Har jeg trænet i at være bevidst nærværende ved mindst et par lejligheder i løbet af dagen?
2. Har jeg i løbet af dagen gjort ting, som jeg bevidst har valgt at gøre, fordi de er i overensstemmelse med det, jeg tillægger værdi?
3. Har jeg taget hånd om min krop i løbet af dagen?
4. Har jeg tjekket min krop, næsten som jeg tidligere plejede at gøre?
5. Har jeg givet mig af med vurdering, bedømmelse eller forbandelse af min krop?
6. Har jeg bemærket, når automatiske tanker popper op?
7. Har jeg undgået visse steder, personer, aktiviteter, positioner, fordi jeg har syntes, at min krop ikke duer?
8. Har jeg taget yderligere skridt og er gået ind for ting, gjort ting, som jeg værdsætter, samtidig med at visse vurderende og negative tanker måske er poppet op?

Efter at du har gennemgået disse spørgsmål, kan du skrive et par linjer om, hvad du vil gøre mere af i morgen. Fokuser på, hvad du kan gøre anderledes.

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....

Skriv med jævne mellemrum ind i din kalender, hvornår du vil bruge et par minutter på at besvare disse spørgsmål. Vælg selv, hvor ofte du ønsker at gøre det. 

 ØVELSE: TILBAGEFALDS- OG FOREBYGGELSESPÅN

Skriv dine advarselssignaler ned, og skriv ud for hvert signal, hvordan du har tænkt dig at komme videre i stedet for at risikere at få et tilbageslag eller med tiden et tilbagefald.

Signal 1:

.....

Tilbagefalds- og forebyggelsesplan:

.....
.....
.....

Signal 2:

.....

Tilbagefalds- og forebyggelsesplan:

.....
.....
.....

Signal 3:

.....

Tilbagefalds- og forebyggelsesplan:

.....
.....
.....

Signal 4:

.....

Tilbagefalds- og forebyggelsesplan:

.....
.....
.....

Signal 5:

.....

Tilbagefalds- og forebyggelsesplan:

.....
.....
.....

Signal 6:

.....

Tilbagefalds- og forebyggelsesplan:

.....

Signal 7:

.....

Tilbagefalds- og forebyggelsesplan:

.....
.....
.....

Signal 8:

.....

Tilbagefalds- og forebyggelsesplan:

.....
.....
.....

Signal 9:

.....

Tilbagefalds- og forebyggelsesplan:

.....
.....
.....

Signal 10:

.....

Tilbagefalds- og forebyggelsesplan:

.....
.....
.....