

## KALENDER TIL NOTERING AF BEHAGELIGE ELLER UBEHAGELIGE BEGIVENHEDER/OPLEVELSER

**Vejledning:** Den ene uge lægger du mærke til én behagelig begivenhed hver dag, *mens den sker*. Senere, på en kalender magen til denne, skriver du begivenheden ned og noterer din egen oplevelse af den. Næste uge er du opmærksom på én ubehagelig eller belastende/stressende begivenhed om dagen og tager notater på samme måde.

	Hvad oplevede du?	Var du opmærksom på de behagelige (eller ubehagelige) følelser, mens du havde oplevelsen?	Hvordan havde du det i kroppen under denne oplevelse (i detaljer)? Beskriv de fornemmelser, du kunne mærke.	Hvilket humør, hvilke følelser og tanker ledsagede denne oplevelse på det tidspunkt?	Hvilke tanker gør du dig, mens du skriver dette?
MANDAG					
TIRSDAG					
ONSDAG					
TORS DAG					
FREDAG					
LØRDAG					
SØNDAG					

## KALENDER TIL NOTERING AF SVÆR ELLER STRESSENDE KOMMUNIKATION

**Vejledning:** Den ene uge lægger du mærke til én svær eller stressende kommunikation hver dag, *mens den sker*. Senere noterer du din oplevelse i detaljer på en kalender magen til denne.

	Beskriv kommunikationen. Med hvem? Hvad var emnet?	Hvordan opstod vanskelighederne?	Hvad ville du opnå af modparten eller situationen? Hvad fik du rent faktisk?	Hvad ville modparten/erne opnå? Hvad fik de ud af det?	Hvordan havde du det under og efter oplevelsen?	Er der kommet en løsning? Hvad kunne løsningen være?
MANDAG						
TIRSDAG						
ONSDAG						
TORS DAG						
FREDAG						
LØRDAG						
SØNDAG						