



## Medvetenhet

Syfte: Ökad medvetenhet. Arbeta med delpersonligheter och förändring

Händelse/ Situation
Tankar om och i situationen
Tankar om mig i situationen
Kroppsliga upplevelser
Känslor
Agerande (Delpersonlighet. Vem blir jag i situationen?)
Acceptans (så här är det oavsett vad du tycker om situationen) - bekräfta detta.
Hur vill jag förändra situationen? Beskriv. När? Visualisera hur du agerar efter förändring.

Affirmation som kan stötta mig att göra på nytt sätt (skriv ned):