



## **Kvällsreflektion**

Syfte: överblicka betydelsen av dagen

Denna övning gör du lämpligast vid dagens slut. Precis innan du går och lägger dig, går du igenom din dag i minnet som en film, fast baklänges. Du börjar där du är just nu, sedan de sena timmarna på kvällen, så den tidiga kvällen, kvällsmåltiden, eftermiddagen etc, tills tidigt morgon då du vaknade.

Du kan använda denna genomgång till att undersöka dig själv, utan att döma, om ditt liv i sin helhet eller du kan fokusera på någon aspekt av dig själv, ett mönster som du vill veta mer om, en särskild inre process som du vill undersöka. Det sätt som du granskar på är mycket viktigt. När du går igenom din dag, gör det i så stor utsträckning som möjligt som en opartisk, icke dömande observatör, registrera lugnt och klart varje fas i det som händer.

Sedan går du vidare till nästa fas utan sinnesrörelse, utan att bli upprymd av en påtaglig framgång eller deprimerad eller nerslagen på grund av något uppenbart fel eller något misstag du gjort. Du strävar lugnt och medvetet mot att överblicka och registrera betydelsen av själva dagen, hellre än att återuppleva den. Medan du går igenom dagen, har du också möjlighet att observera din omedelbara reaktion på själva genomgången; bedömning, känslor, ångest och hopp. Tillåt på samma sätt att dessa reaktioner lugnt registreras.

Det kan vara nyttigt att notera dina observationer tillsammans med insikter och förnimmelser som kommer, som en del av din personliga journal/dagbok. Genom att granska anteckningarna under ett visst tidsrum, kan du lägga märke till mönster som annars inte upptäcks