GRATIS MALL – meditation mot ångest

Mitt val inför en kort meditation

Prova, anpassa eller avstå

Välj en frivillig kort stund. Avsluta om övningen gör dig tydligt mer obehagligt påverkad.

Så använder du arbetsbladet

Välj en enda vardagssituation och skriv kort. Låt osäkra svar vara öppna. Beskriv vad du vet och vilket stöd du behöver. Avsluta sedan registreringen; den är inget krav på att må perfekt.

Ett påhittat exempel

Illustration, inte en verklig användares berättelse eller ett behandlingsresultat.

Situation: Vill prova vid köksbordet.

Tanke: Jag tror att jag måste bli helt lugn.

Handling: Väljer öppna ögon och ett föremål som ankare.

Observation: Vill bedöma om formen passar, inte mäta hur bra jag mediterar.

Pausa eller förenkla om skrivandet leder till mer kontroll eller självkritik. Ta upp det med vården.

DITT EGET UNDERLAG

Skriv med dina egna ord

Datum: _____ Situation: _____

Vilken form vill jag prova?

Vilket ankare känns rimligt?

När vill jag avsluta?

Vad märkte jag utan att betygsätta?

Vill jag fortsätta, anpassa eller avstå?

Du behöver inte fylla i allt. Arbetsbladet ställer ingen diagnos och ger inga individuella behandlingsinstruktioner.

FÖLJ UPP VARSAMT

Vad vill du ta med vidare?

En kort återblick räcker. Beskriv konkreta händelser och behov utan att betygsätta ditt värde eller granska varje känsla.

Kunde jag återgå till vardagen?

Blev övningen ett krav på lugn?

Vad vill jag fråga en behandlare om?

Inför ett samtal med vården

Ta med ett exempel på hur vardagen påverkas och de frågor du har. Berätta om registreringar gör besvären större och be om hjälp att välja ett lämpligt nästa steg.

Stöd när du behöver det

Artikeln och dagboken ersätter inte professionell hjälp. Sök vård vid nya eller svåra kroppsliga symtom. Vid omedelbar fara, eller om du inte kan hålla dig trygg, sök akut vård.

ETT ARBETSBLAD – EN STÖRRE STRUKTUR

Vill du samla din fortsatta praktik?

Ångestdagbok är ett KBT-baserat program för vuxna med dagliga reflektioner, övningar och uppföljning under 12 veckor.

12 veckor | 97 skrivfrågor | Print + digital

Det här är ett litet smakprov

Arbetsbladet är skrivet för den här artikeln. I det kompletta programmet finns dagliga registreringar, verktyg och veckoreflektioner som ger en sammanhängande struktur.

Printversionen omfattar 156 sidor och den digitala versionen 155 sidor. Välj det format som passar din vardag och dina förutsättningar.

Du behöver inte skriva mycket för att börja. Ett kort exempel och en fråga att ta vidare kan vara en meningsfull start.

Se hela Ångestdagbok

Programmet är ett stöd för självreflektion. Det ställer inga diagnoser, ersätter inte vård och lovar inte ett visst resultat. Använd det gärna som komplement till professionellt stöd.