



WORKBOOK

MITT EMOTIONELLA

LIV

THE 
**FUTURE
BOOK**



Mitt emotionella liv

Gör följande mindfulnessövning för att fördjupa din förståelse för ditt emotionella liv:

Nästa gång en stark känsla uppstår i ditt sinne och kropp (oavsett om den är positiv eller negativ, följ dessa enkla steg:

1. Hitta en tyst och lugn plats, slut dina ögon och ta 5-10 djupa andetag.
2. Fråga dig själv - "Vad känner jag just nu?" Försök att sätta etikett på känslan.
3. Acceptera känslan exakt som den är utan att reagera på den. Oavsett vad du känner är det absolut normalt och okej att du känner dig så här. Alla slags känslor är viktiga och nödvändigt för vår utveckling. Bli en observatör och försök se vad känslan står för utan att gå in i den.
4. Ta ytterligare ett par djupa andetag och fortsätt att sitta i tyst acceptans av dina känslor, tills de ger vika och förvandlas till något nytt.
5. Skriv ner dina tankar och observationer för framtida reflektion.