

Registreringsskema til compassion meditationerne:

Dato	Hvilken meditation lavede du?	Refleksioner: Hvad var hjælpsomt? Evt. Hvordan havde du det før og efter? Prøv at have en nysgerrig holdning til din oplevelse med meditationen i dag og noter, hvis du fandt ud af noget nyt.

Registreringsskema til compassion meditationerne:

Instruktion:

Ideen med at lave en dagbog over dine erfaringer med at lave compassionøvelserne er, at det kan være med til at give dig overblik over, hvordan det udvikler sig. På en dårlig dag kan det være svært at få sat sig og få lavet øvelser, og det kan være svært at komme i tanke om, at det måske nogen gange på dårlige dage netop kan være med til at vende tingene.

Det er meningen med skemaet at du igennem dine registreringer kan blive klogere på dig selv, så du kan bruge dine erfaringer videre frem. Det er ikke en kontrol af, om du nu også gør dit hjemmearbejde, men for nogen kan det være motiverende at skrive sit arbejde ned, og dermed både over for sig selv, men også over for din terapeut at kunne fremlægge arbejdet både med meditationerne og refleksioner.

Der er mange ting, man kan reflektere over efter en øvelse, det er op til dig at udvælge de fokuspunkter, der nu giver bedst mening for dig. Men prøv at bruge et par minutter på at lave en kort refleksion, det er i meget høj grad gennem refleksionerne, at man kan udvikle sin praksis.

Ting man kan reflektere over:

Hvad lagde jeg mærke til i kroppen i dag? Ændrede den kropslige tilstand sig i løbet af meditationen?

Hvordan var min opmærksomhed i dag? Hvis det var svært at holde fokus, hvordan prøvede du så at håndtere det under vejs? Hvordan gik det?

Var der noget der fungerede særlig godt i dag?

Var der noget du savnede?

Lagde du mærke til ændringer i forhold til at kunne tage imod eller give medfølelse i dag?

Du kan sikkert finde på mange andre ting også. Prøv i refleksionen at have en compassion tilgang til dig selv og prøv at have så nysgerrig en holdning som muligt☺

Du kan finde en elektronisk udgave af skemaet som du kan downloade og skrive i her: <http://www.pkf.name/lena-hoejgaard-isager/downloads/>