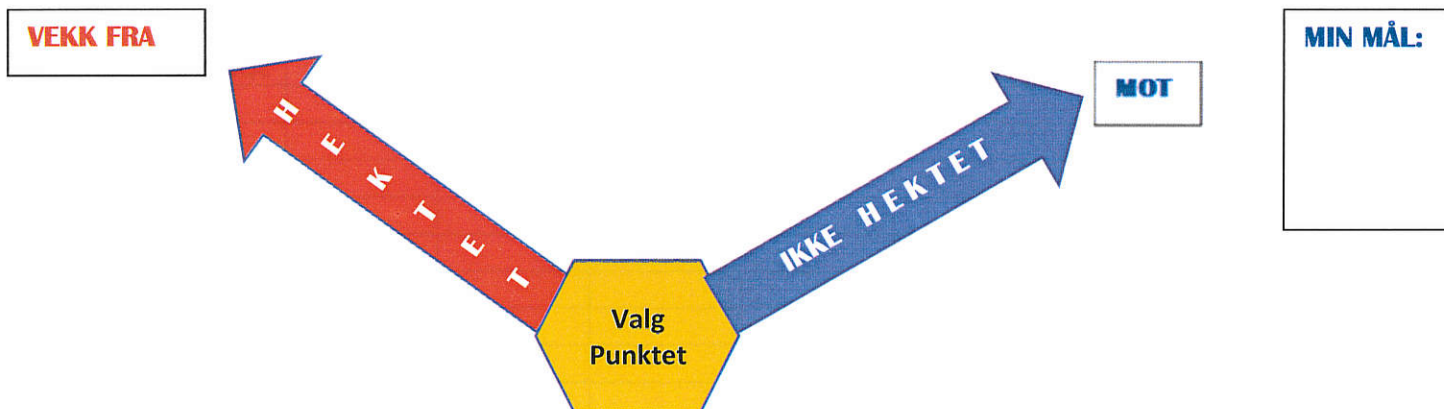


ACT-NÅ - VALG PUNKTET ARBEIDSARK



Situasjon, tanker, følelser, sensasjoner

IMPULSSTYRT EMOSJONHJERNEN		
1	FRYKT OG IMPULSIVITET	
2	TANKELØS PÅ AUTOPILOT	
3	UNNGÅELSE	
4	FUSJON med tanker, følelser,	
5	FUSJONERT MED SELVET SOM INNHOLD	
6	GLEMT VERDIENE MINE	
7	HAR IKKE EN MENING MED LIVET	
8	PASSIVITET	
9	KRITISK MOT SEG SELV OG ANDRE	
10	FØLER SEG SVAK OG HJELPELØS	
11	HAR FÅ FERDIGHETER FOR Å TAKLE NEGATIVE HENDELSER	
12	BRUKER LITE MENTAL HYGIENE	

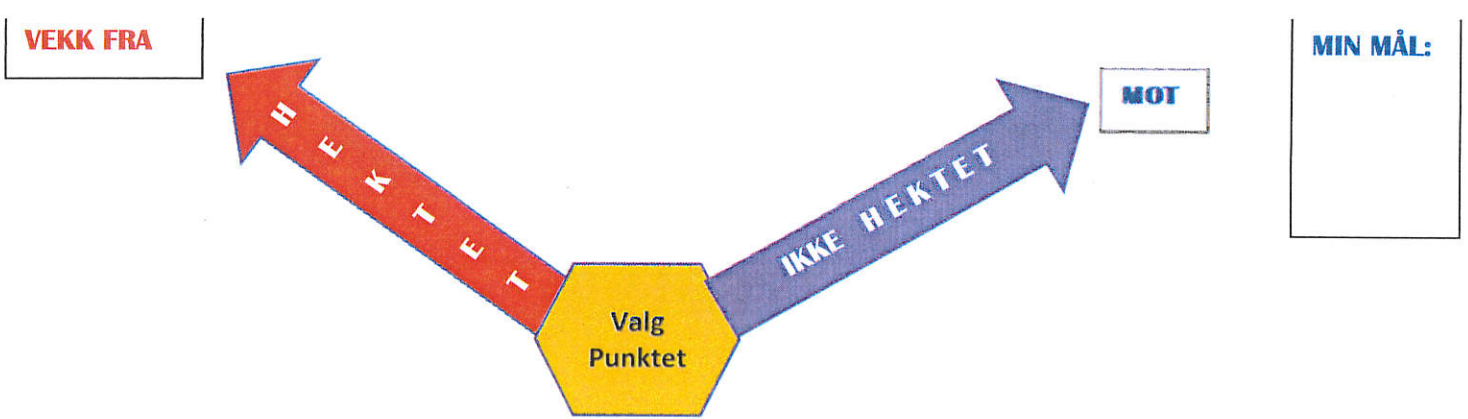
RASJONSSTYRT FORNUFTHJERNEN		
1	MOT OG RASJONELL	
2	TIL STEDE I NUET	
3	AKSEPT	
4	DEFUSJON fra tanker, følelser,	
5	ERFARER SELVET SOM KONTEKST	
6	LEVER BEVISST MINE VERDIER	
7	HAR EN KLAR MENING MED LIVET	
8	AKTIV VERDISTYRT HANDLING	
9	GLAD I SEG SELV OG ANDRE	
10	FØLER SEG STERK OG HÅPEFULL	
11	HAR MANGE FERDIGHETER FOR Å TAKLE NEGATIVE HENDELSER	
12	BRUKER DAGLIG MENTAL HYGIENE	

FERDIGHETSTRENING

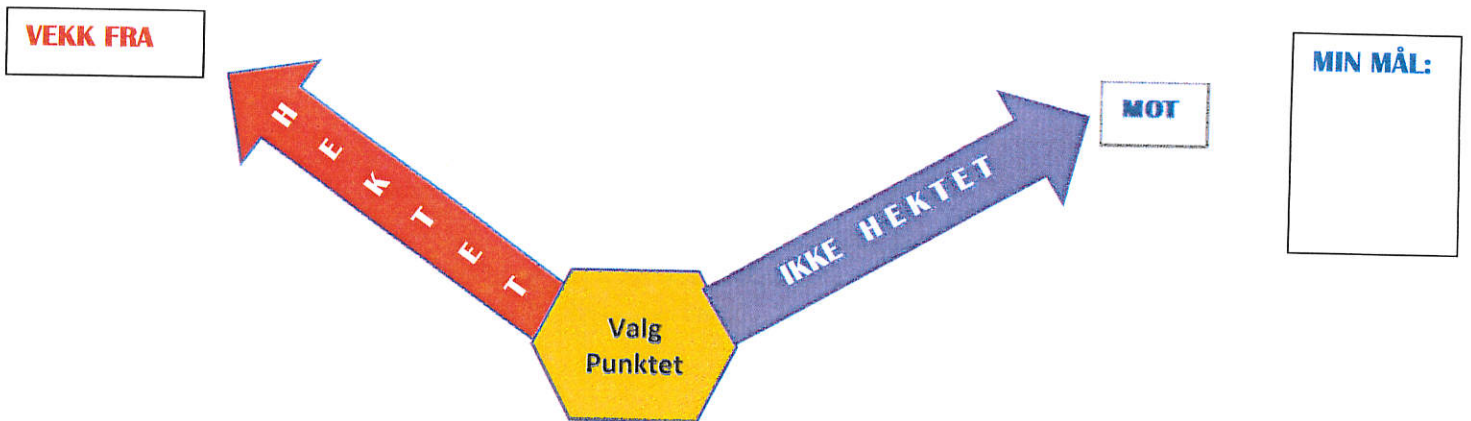
1	Å ANKRE OPP OG NÆRVÆR I NUET	M	T	O	T	F	L	S
2	Å OBSERVERE TANKER, FØLELSER, SENSASJONER...							
3	JEG HAR TANKEN AT JEG HAR ...TANKEN, FØLELSEN...							
4	TANKER ER SOM BLADER PÅ VANNET, SKYER PÅ HIMMELEN							
5	OBJEKTIVERING- FYSIKALISERING AV FØLELSER							
6	DEFUSJON FRA SELVET SOM INNHOLD							
7	„OBSERVATØR SELVET-SELVET SOM KONTEKST”							
8	PUSTEANKERET- MINDFULNESS PÅ PUSTEN							
9	MINDFULNESS DAGLIG 10'- EN TING AV GANGEN; STILHET.							
10	FOR EKSTREM FUSJON MED TANKER: BRUK KRISEPLANEN!							

VEKK FRA- VALG PUNKTET- MOT MÅL- UKENS DAGBOK- UKE:

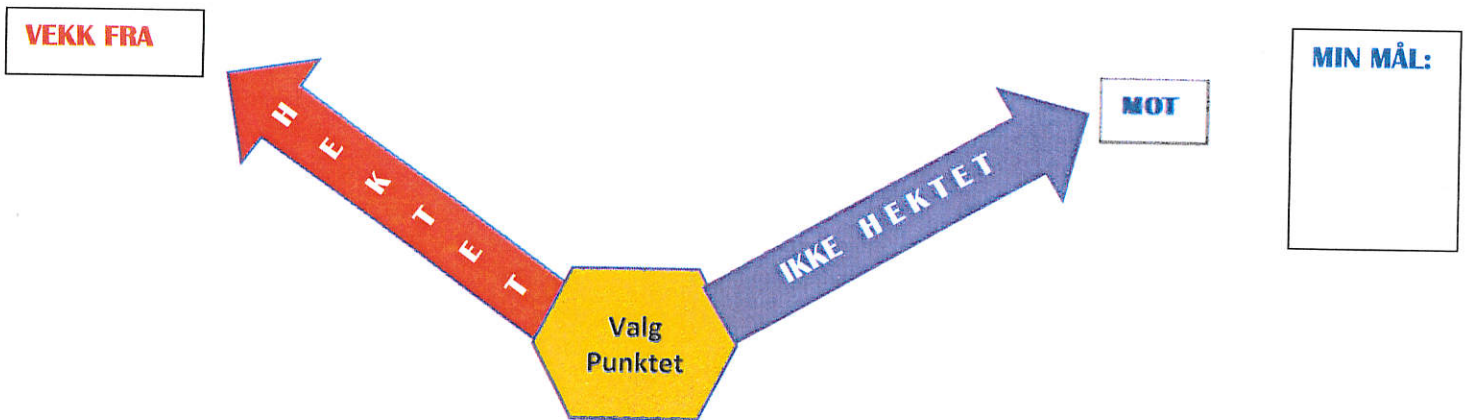
	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
1.							
2.							
3.							



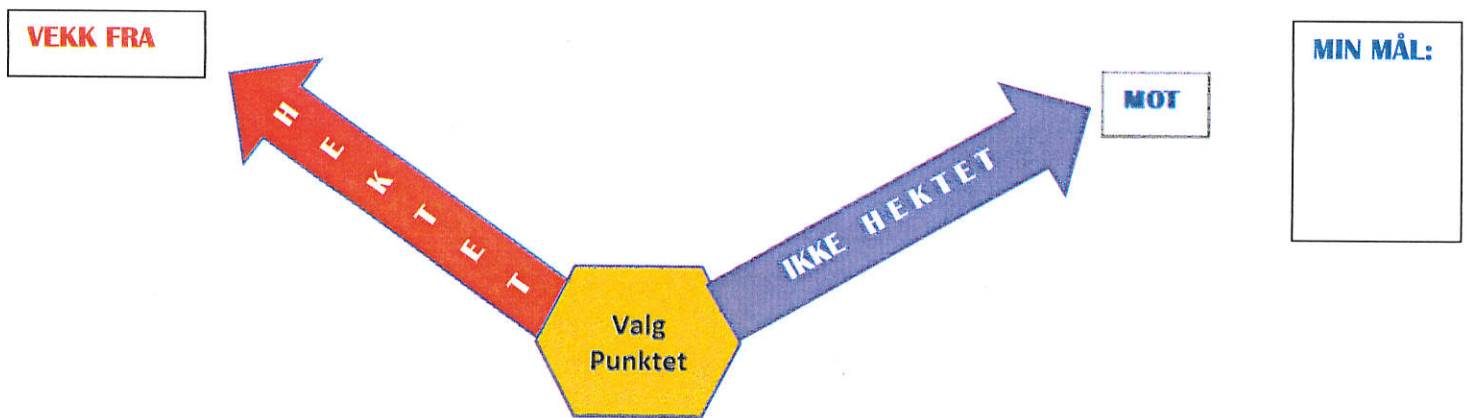
Situasjon, tanker, følelser, sensasjoner



Situasjon, tanker, følelser, sensasjoner



Situasjon, tanker, følelser, sensasjoner



Situasjon, tanker, følelser, sensasjoner