

Sammanfattning av mindfulnessträningen/Vidmakthållandeplan

(Skriv ut och fyll i)

Innan jag började med min mindfulnessträning hade jag problem med:

Med träning i mindfulness har jag lärt mig:

Inför framtiden är det viktigt att jag tänker på:

Om jag märker att jag börjar minska min mindfulnessträning är det viktigt att jag:

Varför ska jag fortsätta med mindfulnessträning? Varför är det viktigt för mig?

Vad har jag att vinna/förlora på att fortsätta med mindfulness?
