

Arbejdsskema 26: Compassion-dagbog og træning af compassion

Forslag til typer af træning (listen er ikke udtømmende):

- Åndedrætsmeditation.
- Visualisering af 'dit trygge sted'.
- Visualisering af medfølende figur.
- Brevskrivning.
- Læse medfølende breve.
-
-
-

	Træning Hvad gør du? Tidspunkt Varighed	Kommentarer Hvilken effekt? Hvad var hjælpsomt?
Mandag		
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lørdag		
Søndag		
Kommentarer til ugens træning		