

Övning: Din uppmärksamhetsprofil

Genom att hitta balans mellan att ge, ta emot, be om och avvisa uppmärksamhet kan vi påverka hur vi mår. Uppmärksamhetsprofilen nedan ger en bild av hur det ser ut för dig idag.



Ge:

Ta emot:

Be om:

Avvisa:

Gör så här

1. Tänk på en viss händelse* från den senaste tiden. Hur reagerade du? Rita först en vågrät stapel som visar var du gav/tog emot mest uppmärksamhet och därefter en vågrät stapel som visar var du gav/tog emot minst uppmärksamhet. Slutligen ritar du de två sista vågräta staplarna. Fokusera på staplarnas inbördes förhållande och inte på exakt hur breda de är.
2. Är du nöjd med din uppmärksamhetsprofil? Om du vill ändra något i ditt beteende är det en god idé att lägga mer uppmärksamhet just i det området och göra en ny uppmärksamhetsprofil om ett par veckor.
3. **OBS!** Det är lättare att öka på med positiv uppmärksamhet än att minska på negativ uppmärksamhet. Den senare minskar fö automatiskt i takt med att du blir allt mer positiv till sinnet.

* Anteckna händelsen här (valfritt):

