

VIRKNITAFLA

Tími	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
7:00-9:00							
9:00-11:00							
11:00-13:00							
13:00-15:00							
15:00-17:00							
17:00-19:00							
19:00-21:00							
21:00-23:00							
23:00-01:00							
01:00-07:00							

Tilgangurinn með virkniöflunni er að átta okkur á því hvernig við eyðum tíma okkar á daginn og hvort líðan okkar breytist eftir athöfnum okkar.

1. Skrifðu niður hvað þú gerir á daginn og áttaðu þig þannig á því í hvað tíminn fer.
2. Gefðu sjálfum þér einkunn (t.d. frá 0-10) eftir því hvernig þér leið á meðan og eftir það. Þannig erum við líka að æfa okkur í núvitund, að taka eftir án þess að dæma.
3. Settu niður tíma á daginn, einn eða fleiri, þar sem þú fylgist með þér og skráir niður.
4. Mundu að þetta er æfing! Haldu áfram að skrá niður þrátt fyrir að gleyma einum eða fleiri dögum.