

Innan jag började med mindfulnessträning hade jag problem med:

Med träning i mindfulness har jag lärt mig:

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

Inför framtiden är det viktigt att jag tänker på:

Hur jag viktmakthåller jag min träning?

Ev fällor, riskfaktorer och skyddsfaktorer för min fortsatta mindfulnessutövning:

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

Fortsatt intention med min träning:

Vilka meditationsövningar går lätt för mig och varför:

Vilka är svårare för mig/behöver jag öva mer på: