

## Orosdagbok - medveten om oro

Skriv ut och använd det här formuläret eller utgå ifrån nedan rubriker och skriv fritt på papper. Registrera dagligen varje gång du lägger märke till att du fastnat i oro.

<b>Tid och plats för din oro?</b>	<b>Vad oroade du dig för?</b>	<b>Hur många minuter?</b>
exempel "Hemma, måndag, på kvällen"		

### **Uppföljning identifiera oro**

När du följt din oro med daglig registrering i cirka en vecka är det dags att börja undersöka om det finns något mönster? Utgå ifrån frågorna nedan och skriv kort här eller på ett löst papper.

- **Uppkommer oron oftare vid någon särskild tid och plats? Om ja beskriv kort mönstret:**

---

- **Finns det något utmärkande tema i din oro? Om ja beskriv kort detta/dessa tema:**

---

- **Räkna ut hur länge du i genomsnitt stannar i varje orosprocess och hur många sådana processer som du engagerar dig i per dag?:**

Genomsnitt antal minuter:

Hur många orosprocesser per dag:

---

### **Reflektera**

Har du några tankar om dina orosmönster kan du skriva det här nedan:

---

---

---

---

---

- **Fundera också över om det är någon av dina orosprocesser som faktiskt borde problemlösas?**

---