**DEN PERSONLIGE TRÆNINGSPLAN**

**HVER DAG:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Disse øvelser vil jeg lave:** |
| Om morgenen |  |
| I løbet af dagen |  |
| Om aftenen |  |

**EFTER BEHOV:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Disse øvelser vil jeg lave:** |
| Når jeg får åndenød |  |
| Når jeg bekymrer mig |  |
| Når jeg bliver ked af det |  |
| Når jeg bliver vred på mig selv eller min sygdom |  |
| **Andet** (skriv selv): |  |

Husk, at formålet med at lave øvelserne ikke er, at få åndenøden/bekymringerne til at gå væk, men til at forhindre, at åndenøden/bekymringerne blive værre og værre.

**Min personlige ”omsorgs”-sætning (f.eks. ”Det er i orden”)**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

****