



## Övning: Öka kontrollen över vardagen

---

### Mål

Du lär dig att observera och ändra ditt agerande. På så sätt får du stegvis tillbaka ditt aktiva liv.

### Anvisning

Svara på frågorna nedan. Fundera på var du behöver en förändring, och hur du skulle kunna påbörja den förändringen.

### Exempel

"Jag skulle vilja förbättra min grundkondition, så att jag orkar mer."

---

I vilka vardagliga saker upplever du att din känsla av livshantering har försämrats?

Vilka saker skulle du vilja förändra?

Vad skulle kunna vara ett litet steg mot förändring?