



Egenvårdsprogrammet för tvångssymtom

Övning: Ett bra schema för vardagen

Mål

Du lär dig att sammanställa ett meningsfullt schema som främjar ditt välbefinnande och där fokus ligger på dina starka sidor.

Anvisning

I denna övning sätter du dig i din fantasi in i rollen som både en konsult för ett gott liv och som en kund.

Din uppgift är att verka som en konsult som för din kund – dvs. dig själv – och planera ett schema som främjar kundens välbefinnande och stärker hens starka sidor.

Din plan måste vara realistisk för att din konsultation ska ge resultat. Förändringar ska göras i lämplig mängd, och innehållet ska vara sådant att din kund klarar av och vill genomföra dem.

I ditt arbete med att betjäna kunden ska du beakta kundens individuella behov och önskemål. Du kan inte strikt planera ett program som är svårt att genomföra eller som passar dåligt in i kundens vardag.

När ditt schema är klart, och båda är inställda på att följa det en vecka, ska du boka in ett kontrollbesök i slutet av denna vecka. Anteckna denna tid till exempel i din mobiltelefon. Under besöket är det dags att reflektera över följande:

- Hur har planen genomförts?
- Vilka har fördelarna och nackdelarna varit?
- Behövs det ändringar för att planen ska kunna genomföras även i fortsättningen?

Kom ihåg att syftet inte är att genomföra stora livsförändringar, utan att ta ett steg i taget mot förändrad tidsanvändning och ett mer meningsfullt liv.

När du planerar meningsfull tidsanvändning ska du reflektera över vilka saker som skapar välbefinnande för dig samt svarar mot din begåvning och dina talanger.



Ett bra schema för vardagen

Klientens namn:

Datum för planen:

Datum för kontrollbesök:

Plan:

Anteckningar och anmärkningar: