



Övning: Planera in att göra meningsfulla saker

Mål

Syftet är att lära sig identifiera vilka faktorer som höjer sinnesstämningen och vilka som gör att man mår sämre. Genom att på förhand planera in att göra något meningsfullt som gör att man mår bättre blir det lättare att genomföra det.

Anvisning

Planera in meningsfulla aktiviteter för till exempel de kommande två veckorna.

Du kan ta hjälp av listan över saker du mår bra av. Efter att du har gjort en aktivitet, tänk på hur det påverkade din sinnesstämning.

Gör det till en rutin att planera in meningsfulla aktiviteter. Fortsätt med rutinen även efter den här övningen.

Exempel

Dag: Fredag

Aktivitet: Kolla på film med en kompis

Påverkan på sinnesstämningen: Det var kul, det fick mig att må bra.

En plan på meningsfulla aktiviteter

Dag	Aktivitet	Inverkan på sinnesstämningen

