



Egenvårdsprogrammet för tvångssymtom

Övning: Må bra lista-Vad njuter du av?

Mål

Du lär dig att identifiera saker som ger välbefinnande i din vardag.

Anvisning

Gör en lista över det som ger dig välbefinnande. Placera listan på en framträdande plats, till exempel på kylskåpsdörren.

När du gör listan, tänk tillbaka på alla saker som har gett dig tillfredsställelse tidigare. De behöver inte ge dig välbefinnande just nu. Försök att tänka på så små saker som möjligt och få så många saker på din lista som möjligt.

Exempel

- En lugn morgonkaffestund
- Promenad på stranden

Jag njuter av