



Övning: Välbehagsförrådet

Mål:

Du lär dig identifiera saker som ger välbehag i din vardag.

Anvisning:

Gör en lista över det som ger dig välbehag. 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 välbehag 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

Mitt välbehagsförråd