



Övning: Givande och belastande saker

Egenvårdsprogrammet för medveten närvaro

Mål

Du lär dig märka vilka saker som är givande och vilka saker som belastar dig i vardagen.

Anvisning

Ta en stund att tänka på vilka saker dina dagar är fyllda med. Fundera på hurdana saker du gör en vanlig vardag och vilka aktiviteter dina veckoslut består av.

Skriv ner sakerna i detalj. Inkludera även små sysslor, såsom att borsta tänderna, dricka kaffe och titta på TV. Fundera till exempel på din föregående vardag och skriv upp vad du gjorde stund för stund. Fortsätt uppgiften genom att utvärdera vad du gjorde föregående veckoslut. Bedöm sedan om det var en belastande sak (B) eller en givande sak (G). Bedöm dessutom om aktiviteten ökade välbefinnandet eller känslan av kontroll över livet.

Observera till slut balansen mellan belastande och givande saker. Skriv upp vilka aktiviteter som bör finnas i dagarna så att de belastande och givande sakerna ska vara i balans.

Kl. Vad gör jag en vanlig vardag? Givande saker (G) Belastande saker (B) Ökar välbefinnande (X) Ökar känslan av kontroll (X)

Kl. Vad gör jag under veckoslut / lediga dagar? Givande saker (G) Belastande saker (B) Ökar välbefinnande (X) Ökar känslan av kontroll (X)

Skriv upp vilka aktiviteter du vill ha med i dagarna så att de belastande och givande sakerna skulle vara i balans?



Givande och belastande saker på vardagar

Datum	Vad gör jag på en vanlig dag?	Givande saker (G) och Belastande saker (B)	Ökar välbefinnande (X)	Ökar känslan av kontroll (X)



Givande och belastande saker på veckoslut

Datum	Vad gör jag på veckoslut eller lediga dagar	Givande saker (G) och Belastande saker (B)	Ökar välbefinnande (X)	Ökar känslan av kontroll (X)



Skriv upp vilka aktiviteter som du vill inkludera i dagarna så att de belastande och givande sakerna ska vara i balans.