



# Övning: Handlingsplan för ett sjunkande humör

## Egenvårdsprogrammet för medveten närvaro

---

### Mål

Gör en handlingsplan för de ögonblick när du märker nedstämdhet.

### Anvisning

Svara på frågorna. Skriv en handlingsplan baserat på dina svar.

---

Vilka åtgärder har hjälpt dig tidigare när ditt humör har sjunkit?

Hur kunde du förhålla dig på ett bra sätt till det lidande som orsakas av nedstämdhet och de associerade tankarna och känslorna utan att förvärra situationen?



Vilka aktiviteter ökar ditt välbefinnande? Vilka aktiviteter ökar din känsla av kontroll över ditt liv?

### Handlingsplan för ett sjunkande humör

Skriv en handlingsplan för det ögonblick när du märker nedstämdhet. "Jag vet att du antagligen inte är speciellt taggad över denna idé, men nu när du har märkt att du är nedstämd skulle det vara mycket viktigt att du tar hand om dig själv genom att göra följande saker. Välj minst en sak från listan och gör den, även om du inte just nu känner för det."