



Övning: Vårda relationer

Egenvårdsprogrammet för utmaningar i kompisrelationer

Mål

Du planerar ett konkret steg som hjälper dig att vårda dina relationer.

Anvisning

Välj en av dina nära relationer. Använd tipsen nedan för att fundera på vad du skulle kunna göra i dag för att uppmärksamma en vän eller familjemedlem. Du kan också komma på ett eget sätt.

Olika sätt:

- Ring en vän.
- Gör något med familjen.
- Besök en vän.
- Var artig mot en annan person. Ge till exempel positiv respons via sms.
- Säg något trevligt till någon som du bryr dig om.
- Ta en kaffe eller en promenad med en vän.
- Fråga den andra personen hur hen mår och lyssna på hen.

Vilka av dessa sätt skulle du kunna använda i dag? Eller kan du komma på något annat sätt?