

Övning: Bedöm din sinnesstämning i vardagen

Mål

Lär dig uppfatta vilka saker som ger välbefinnande och vilka saker som kräver resurser i din vardag.

Anvisning

I den här övningen utvärderar du din vardag. Utvärderingen hjälper dig att uppfatta om du bör förändra din vardag eller planera din tid annorlunda.

- Vilka saker ger dig välbefinnande?
- Vilka saker kräver resurser?

Bedöm din sinnesstämning och din nöjdhet dagligen genom en övning. Bedöm separat effekten av olika händelser och aktiviteter på din sinnesstämning.

Gör bedömningen alltid i slutet av dagen. Fortsätt göra övningen i en eller två veckor.

Exempel

Dag: Måndag

- Allmän sinnesstämning: 65

Händelse:

- Jag betalade räkningar / Efter att ha betalat räkningar. Sinnesstämning: 35/70.
 - Simmar med barnen. Sinnesstämning: 55.
 - I väntan på ett arbetsmöte / Efter arbetsmötet. Sinnesstämning: 38/80.
 - Joggingrunda med en kompis. Sinnesstämning: 60
-

Min dagliga sinnesstämning

Dag	Allmän sinnesstämning	Händelse och sinnesstämning	Sinnesstämning efter händelsen