



# Övning: Jag och mitt minne

---

## Mål

Du identifierar svagheter och styrkor hos ditt eget minne. Du hittar sätt att minska dina minnesproblem i vardagen.

## Anvisning

Fortsätt meningarna:

### 1. Det är svårt för mig att minnas...

### 2. Jag minns tillräckligt bra...

### 3. Det som hjälper mig att minnas är...



**4. Det som gör det svårare att minnas är...**

**Vad kan du göra för att stödja ditt minne i vardagen?**

Vilka utmaningar orsakar minnesproblemen för dig i praktiken? Ge ett exempel på en vardaglig situation.

**Hur kan du använda punkt 3 för att underlätta dessa saker?**

**Hur kan du minska de saker du räknat upp i punkt 4?**