



Övning: En fungerande och meningsfull vardag

Varför?

Du förstår vad som fungerar i din vardag och var det finns utrymme för förbättringar. Du gör systematiska förändringar i din vardag.

Hur?

Tänk på vad din vardag består av just nu. Vad kunde det finnas mer av? Vad kunde det finnas mindre av?

Vardagen innehåller vanligtvis:

- Vardagen innehåller vanligtvis:
- sömn och vila
- fritid
- obligatoriska aktiviteter (t.ex. arbete, studier, hobbyer)
- tid som tillbringas på att ta hand om en själv (t.ex. matlagning, ätande, duschande, inköp, läkarbesök, osv.)
- sociala kontakter (t.ex. tid med familjen, att träffa vänner, gå på dejt eller allmän kommunikation)

Tänk nu på din egen typiska dag. Hur mycket tid tillbringar du med olika saker per dag?

Lista till exempel procentandelarna av sömn och vila, obligatoriska aktiviteter, tid att ta hand om dig själv och sociala kontakter