



Övning: Saker som får mig att må bra

Varför?

Du kan påverka din livskvalitet genom att lägga till meningsfulla saker i ditt liv. I denna övning får du reflektera kring och identifiera vad du kan göra för att styra ditt liv i en positiv riktning.

Hur?

Fundera på vad du skulle kunna göra redan i dag eller i morgon som skulle påverka ditt liv på ett positivt sätt.

Kryssa för de saker i listan som du kunde utföra.

Jag skulle kunna

- göra något som jag inte har gjort på länge
- avsätta tid bara för mig själv
- ringa till en vän och höra hur hen mår
- gå på en promenad och njuta av att röra mig utomhus
- brygga en kopp te och dricka den i lugn och ro
- ordna en trevlig kväll med min partner eller en vän
- granska ifall jag tar tillräckligt många pauser för att varva ner
- fundera över hur jag tar hand om mig själv: Motionerar och vilar jag tillräckligt mycket? Kommer jag ihåg att dricka tillräckligt? Äter jag regelbundet? Sover jag tillräckligt?
- göra något som jag tycker om – såsom att handarbete, baka, idrotta, snickra, måla eller göra trädgårdsarbete

Saker som jag kommer att göra i dag eller i morgon

T.ex. "Jag ringer en vän. Jag tar en promenad i naturen."



Saker som jag kommer att göra inom en månad

T.ex. "Jag planerar in en trevlig kväll med min partner. Jag ser till att jag sover tillräckligt varje natt."