



Övning: Saker som är viktiga för mig

Varför?

Om symtomen och de begränsningar de medför kontrollerar ditt liv för mycket kan vardagen bli begränsad. Den här övningen hjälper dig att få en bättre uppfattning om huruvida du använder tillräckligt med tid för sådant som faktiskt är viktigt för dig.

När du blir medveten om hur situationen är just nu så kan du göra de förändringar som behövs.

Hur?

Fundera på vilken typ av liv du skulle vilja leva och hur du skulle vilja använda din tid. Om du vill kan du skriva ner dina svar i fälten nedan.

Vad är viktigt för dig?

T.ex. "Familjen, att vara ute i naturen, framgångar på jobbet och gemenskap."

Vad vill du ha mer av i ditt liv? Är det något som saknas i ditt liv?

T.ex. "Jag skulle vilja kunna spendera mera tid med familjen. Jag skulle vilja avancera på jobbet."

Är det något som är viktigt för dig som du under den senaste tiden inte har kunnat göra tillräckligt?

T.ex. "Jag har inte vandrat eller varit ute i naturen."