



Övning: Hur upplever jag mina symtom?

Varför?

Du får granska och identifiera på vilket sätt du har tolkat dina symtom. Genom att känna igen dina tolkningar och omständigheterna kommer du att kunna ändra på dem.

Hur?

Fundera på vilka upplevelser och föreställningar du har om din hälsa och dina symtom. Om du vill kan du skriva ner dina tankar i svarsfälten.

Vilka faktorer tänker du att ger upphov till dina symtom?

Vad får dig att må sämre, förvärrar ditt hälsotillstånd eller förstärker dina symtom?