



# Övning: Ta hand om psyket i vardagen

---

## Varför?

Med hjälp av denna övning identifierar du vad du kan använda dig av i vardagen för att öka ditt psykiska välbefinnande. När du har identifierat dessa faktorer kan du sträva efter att inkludera dem i din vardag i större utsträckning.

## Hur?

Du kan göra denna övning på egen hand eller tillsammans med någon annan.

Gå igenom listan nedan. Om det är möjligt så kan du diskutera punkterna i listan med till exempel en vän eller en familjemedlem.

Om du inte har någon att diskutera frågorna med så kan du fundera på listan för dig själv. Kryssa för de punkter som beskriver hur du agerar.

Du kan ta hjälp av följande frågor när du reflekterar över punkterna:

- Är det här viktigt för mig?
- Varför är det viktigt för mig? Varför är det inte viktigt för mig?
- Gör jag lite eller mycket av det här?

Syftet är att få insikter om hur man kan påverka sitt psykiska välbefinnande genom små och vardagliga saker.

Samtidigt kan man fundera på vilka punkter man redan har koll på samt vilka man borde fokusera mer på att följa. Vilka små förändringar skulle man kunna göra för att i högre grad kunna följa punkternas anvisningar?

- Jag vilar och sover tillräckligt.
- Jag äter mångsidigt.
- Jag motionerar tillräckligt.
- Jag har en regelbunden rytm i vardagen.
- Jag träffar människor och pratar med dem.
- Jag uttrycker mina känslor och tankar.
- Jag lägger märke till samt är tacksam för små goda saker runt omkring mig.
- Jag har självmedkänsla.
- Jag tillbringar tid med personer som är viktiga för mig.
- Jag pratar om saker som tynger mig med någon jag litar på.
- Jag ber om och ger förlåtelse, och förlåter även mig själv.
- Jag gör saker som jag tycker om.
- Jag är nyfiken och provar på samt lär mig nya saker.



- Jag ser till att jag orkar.
- Jag hjälper andra och ber också själv om hjälp.

Om du vill kan du skriva ner dina insikter eller observationer här

T.ex. "Till exempel är de grundläggande sakerna i mitt vardagsliv bra. Jag skulle dock kunna äta lite mer mångsidigt. Jag har inte direkt orkat prata om det som tynger mig. Jag skulle kunna ta upp det till diskussion med någon."