



Övning: Minneslista över saker som får dig att må bra

Varför?

Har aktiviteter och saker som tidigare var dagens eller veckans höjdpunkt fallit bort ur din vardag? Gör du mindre av sådana saker som får dig att må bra och gör dig mindre orolig?

Ibland kan den här typen av saker hamna långt ner på prioriteringslistan. Därför är det viktigt att medvetet försöka göra sig påmind om sådana uppiggande aktiviteter.

Hur?

Gör en lista över saker som du tycker om att göra. Sätt sedan upp listan på till exempel kylskåpsdörren.

När du gör listan:

- Tänk på alla de saker som tidigare har gett dig tillfredsställelse.
- Kräv inte att det ska kännas på ett visst sätt att lägga märke till eller göra de här sakerna just nu. Notera saker på ett generellt plan i ditt liv.
- Försök att tänka ut så många små saker som möjligt, och gör en så lång lista som du kan.

Om du vill kan du skriva ner din lista här

T.ex. "Morgonkaffe - Doften av nybakat bröd - Känslan av rena lakan - En varm dusch - En promenad i naturen"