



Övning: Må bra-lista

Varför?

Det kan ibland gå väldigt mycket energi åt att utföra krävande uppgifter och skyldigheter samt handskas med svåra saker. Vardagen löper smidigare ifall man emellanåt kommer ihåg att slappna av och göra roliga saker.

I denna övning lär du dig identifiera saker som ökar välbefinnandet i din vardag.

Hur?

Gör en lista över saker som du tycker om att göra och mår bra av. Sätt upp listan på en synlig plats, till exempel på kylskåpsdörren.

När du gör listan kan du tänka tillbaka på de saker som har gett dig tillfredsställelse tidigare. Förvänta dig inte att de just nu kommer att få dig att må bra. Försök att tänka ut så många små och konkreta saker som möjligt.

Det är ofta lättare att hitta på trevliga saker att göra då man befinner sig i en positiv sinnesstämning.

Min må bra-lista

T.ex. "En lugn morgonstund med en kopp kaffe. En promenad på stranden."