



# Mina svårigheter i nuläget

---

Efter att ha genomfört egenvårdsprogrammet har det blivit lättare för mig att...

- fokusera på något längre än en kort stund
- arbeta noggrant och felfritt
- koncentrera mig i en omgivning med distraktioner
- få ordning på tankarna som snurrar i huvudet
- göra uppgifter som är viktiga men tråkiga
- komma igång med uppgifter
- få saker gjort färdigt
- planera min tidsanvändning
- arbeta i lämpligt korta perioder
- delta eller hänga med i samtal
- spendera pengar på ett vettigt sätt
- behärska mig när jag upplever väldigt starka känslor
- se till att mitt rum är städad
- hålla reda på mina saker
- lugna ner mig och slappna av
- tänka efter före jag agerar och kontrollera mig själv
- lära mig nya saker eller komma ihåg saker
- komma i tid till exempelvis skolan, träningen eller bussen
- lyssna eftertänksamt på andra
- vara artig och bete mig som jag borde
- klara av skolan och göra mina läxor
- ta hand om mig själv, till exempel äta och sova ordentligt

**något annat, vad?**