



# Övning: Min källa till inre resurser

---

## Varför?

Du ser över och stärker dina inre resurser.

## Hur?

Föreställ dig din nuvarande ork som en bassäng med vatten. I vissa livssituationer är vattennivån i bassängen hög och du har mycket ork. Ibland är nivån låg och du har lite ork.

Det finns inloppsrör till bassängen, och i de rören rinner sådant som är viktigt för dig och som stöttar dig att orka med saker. I botten på bassängen finns det hål, alltså saker som tar på dina krafter och gör det svårare för dig att orka med saker.

Ju fler hål det finns i botten på bassängen, desto lägre blir vattennivån som motsvarar din ork.

Granska i lugn och ro din egen nuvarande bassäng av inre resurser. Reflektera kring vad som påverkar den.

---

### 1. Fundera på hur inloppsrören till din bassäng av inre resurser ser ut?

- Vilka saker är viktiga för dig?
- Vad ger dig glädje och får dig på gott humör?
- Vilka saker hjälper dig att orka med?

T.ex. skogspromenader

### 2. Vad finns det för hål i botten av din bassäng?

- Vilka saker belastar dig och tar på dina krafter?

T.ex. Stress på jobbet, mitt barns jobbiga dagar



### 3. Reflektera även kring hur mycket vatten din bassäng av inre resurser innehåller just nu

- Hur högt upp går vattennivån just nu?
- Är du nöjd med den nuvarande situationen?
- Om du skulle vilja förändra situationen, finns det något som belastar dig som du skulle kunna dra ner på?
- Eller kan du lägga till något som är viktigt för dig?

T.ex. Jag skulle kunna börja promenera i skogen åtminstone en gång varje vecka. Jag skulle kunna be om hjälp att ta hand om barnen.