



Övning: Må bra -handen

Varför?

Att granska vardagen med hjälp av må bra -handen ökar förståelsen för hur varje familjemedlem upplever vardagen.

Man kan återfå vardaglig aktivitet genom att stegvis förändra sitt eget beteende. Det är ofta möjligt även om tankar, känslor och det fysiska måendet först känns motstridiga.

Hur?

Titta på videon och följ instruktionerna i den. Fundera med hjälp av övningen över vilka delar av må bra -handen som finns i din och andra familjemedlemmars vardag.







Ändra cookie-inställningar



