



Övning: Blicka framåt

Varför?

Att ha meningsfulla och framtidsinriktade saker att göra hjälper ditt sinne att återhämta sig. Då får det som har hänt tidigare inte ett alltför stort utrymme i sinnets och hjärnans bearbetning.

Hur?

Svara på frågorna nedan antingen i tankarna, i dina anteckningar på papper eller telefonen eller här nedan.





- Återvända till en hobby
- Återvända till arbete/studier, delvis om nödvändigt
- Kontakta eller ordna en träff, med vem?
- Jag börjar igen att sköta ett hushållsarbete eller en uppgift som är på mitt ansvar



