



Övning: Ett litet veckomål

Varför?

Efter en plötslig kris kan det vara svårt att komma tillbaka till en rutin eller att göra saker spontant. Att sätta upp mål och göra en veckoplan hjälper dig att återhämta dig.

Hur?

Välj ett mål från listan som du provar under en vecka. Efter en vecka utvärderar du om tillvägagångssättet var nyttigt för dig eller om du vill prova något annat. Om vanan var nyttig, fortsätt med den parallellt med ett nytt mål.

Skriv målet synligt för dig själv, till exempel i kalendern eller på kylskåpsdörren, eller skapa en påminnelse i din telefon.

Ett litet veckomål (välj 1)

- Ta en promenad på 15 minuter varje dag.
- Gör en kvällsrutin varje kväll. Denna rutin kommer att hjälpa dig att slappna av och sova bättre. Det kan vara att läsa, lyssna på musik, ta en varm dusch eller njuta av en varm, koffeinfri dryck.
- Ta dagligen kontakt med någon närstående, en gammal vän, en bekant eller en yrkesperson.
- Följ en regelbunden måltidsrytm som passar dig. Måltidsrytmen kan till exempel vara 3 huvudmåltider + 1–2 mellanmål.



