



Övning: Följ vardagen

Varför?

Genom att följa din vardag får du information om vad du har gjort. Din upplevelse av självförmåga stärks när du märker att du kan påverka ditt välbefinnande.

Hur?

Du kan använda denna tabell som stöd för att återställa vardagsrutiner och regelbundenhet. Markera i tabellen din måltidsrytm, mängden sömn, hur mycket du rör på dig eller sociala kontakter.

Med hjälp av tabellen kan du följa hur vardagen återhämtar sig och sätta upp mål för dig själv, till exempel när det gäller regelbundna måltider eller sociala möten.

Följ din vardag under en vecka. Anteckna i den utskrivbara tabellen, i din kalender eller i din telefon hur följande saker genomförs i din vardag på en skala från 0 till 5, där 0 betyder att det inte genomfördes alls och 5 att det genomfördes utmärkt.

- Sömn – sov du regelbundet?
 - Måltider – åt du enligt en för dig lämplig och hälsosam måltidsrytm?
 - Motion – rörde du på kroppen till exempel genom hushållsarbete, promenader eller en hobby?
 - Kontakt med andra – var du i kontakt med dina närmaste eller bekanta?
-



