



Övning: Lägg märke till det som är bra

Varför?

Att fokusera på det som är bra stärker orken och en positiv syn på livet. När du riktar uppmärksamheten mot goda stunder blir det lättare att öka dem i vardagen.

Hur?

Uppmärksamma sådant som känns meningsfullt och som du upplever att ökar ditt välbefinnande.

Skriv varje kväll ner tre bra saker från den gångna dagen i dina anteckningar, din dagbok, i telefonen eller på papper. Sakerna kan vara mycket små. Gör detta i minst en vecka.

Om du kommer på fler kan du lista ännu fler saker. Du kan fortsätta med detta så länge du vill.

Till exempel: morgonkaffet var gott, jag orkade ta ut soporna, jag pratade med en vän via meddelanden.

