



Övning: Mina resurser

Varför?

När du identifierar dina egna inre resurser kan du bättre styra din vardag mot återhämtning och ork. Övningen hjälper dig att få en bild av vad du behöver för att stödja förändring.

Om något delområde känns svagt kan du fundera på konkreta sätt att stärka det. När du lägger märke till framsteg får du mer motivation att fortsätta.

Hur?

Läs påståendena nedan med den föregående veckan i åtanke. Markera alla de påståenden som för det mesta har stämt för dig. Besvara till sist reflektionsfrågorna i slutet av uppgiften.

Resurserna i balans

Välbefinnande

- Jag har sovit gott och känt mig utvilad då jag vaknat.
- Jag har känt mig energisk och full av ork.
- Jag har tagit hand om mitt välbefinnande till exempel genom mat och motion.
- Jag har varit lugn i sinnet.

Framgångar och smidighet i vardagen

- Jag har haft meningsfulla saker att göra.
- Jag har kunnat lyfta fram saker som är viktiga för mig.
- Jag har varit nöjd med vad jag har åstadkommit på jobbet, i skolan eller i andra aktiviteter.
- Jag har varit nöjd med min ekonomiska situation.





Sociala relationer och interaktion

- Min relation till mina familjemedlemmar har varit fungerande och positiv.
- Jag har vänner som stöttar och förstår mig.
- Jag har kunnat uttrycka mina tankar och känslor öppet.
- Jag har upplevt en känsla av samhörighet och närhet till andra.

Sinnets resurser

- Jag har upplevt hoppfullhet och tillförsikt inför framtiden.
- Jag har varit mild och medkännande mot mig själv.
- Jag har kunnat agera i enlighet med mina egna värderingar.
- Jag har känt att mitt liv har en mening och en riktning.

Reflektionsfrågor:

Fundera vidare på din bedömning utifrån följande frågor. Du kan vid behov skriva ner dina svar nedan.





- Om du upplever att dina resurser var mindre än du hade hoppats, vilka små steg skulle du kunna ta för att öka dem under den kommande veckan? Vilka andra saker och aktiviteter skulle stödja dig i förändringen?
- Om du var nöjd med dina svar, tacka dig själv och fortsätt på samma sätt!

