



Övning: Mina resurser

Varför?

Genom att identifiera dina egna inre resurser kan du bättre styra din vardag mot återhämtning och ork. Denna övning hjälper dig att gestalta vad du behöver för att stödja förändring.

Om något område känns svagt, kan du fundera på konkreta sätt att stärka det. När du ser framsteg blir du mer motiverad att fortsätta.

Hur?

Läs påståendena nedan med föregående vecka i åtanke. Markera alla påståenden som har varit sanna för dig under största delen av tiden. Svara slutligen på reflektionsfrågorna i slutet av övningen.

Resurserna i vågskålen

Välbefinnande

- ☐ Jag har sovit gott och vaknat utvilad.
- ☐ Jag har känt mig energisk och orkande.
- ☐ Jag har tagit hand om mitt välbefinnande genom till exempel mat och motion.
- ☐ Mitt sinne har varit lugnt.

Smidig vardag och framgångar.

- ☐ Jag har haft meningsfulla saker att göra.
- ☐ Jag har kunnat främja saker som är viktiga för mig.
- ☐ Jag har varit nöjd med vad jag har åstadkommit på jobbet, i skolan eller i mina 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.

Mentala resurser

- ☐ Jag har upplevt en känsla av hopp och tillit inför framtiden.
- ☐ Jag har varit mild och medkännande mot mig själv.
- ☐ Jag har kunnat agera på ett sätt som återspeglar mina egna värderingar.
- ☐ Jag har känt att mitt liv har en mening och en riktning.

Reflektionsfrågor:

Fundera ännu på din bedömning med hjälp av följande frågor. Om du vill kan du skriva dina svar nedan.











- Om du känner att dina resurser var mindre än du hoppades, vilka små steg kan du ta för att öka dem nästa vecka? Vilka andra saker och aktiviteter skulle hjälpa dig att göra en förändring?
- Om du är nöjd med dina svar, tacka dig själv och fortsätt på samma sätt!

