



Övning: Hur kan jag stödja mitt välbefinnande?

Varför?

När du listar konkreta sätt som hjälper dig att må bättre blir det lättare att ta in dessa saker i vardagen. Du märker att handlingarna kan vara små och att de kan läggas till i vardagen gradvis.

Hur?

Här finns en lista över handlingar som kan hjälpa dig att ta hand om dig själv. Vilka av dessa sätt skulle passa dig? Vilka andra sätt har du märkt fungerar för dig? Vilka handlingar skulle du kunna lägga till i din vardag?

Jag

- ☐ Jag har en regelbunden dygnsrytm.
- ☐ Jag tar en promenad i skogen eller någon annan plats jag gillar.
- ☐ Lagar god mat.
- ☐ Jag går på massage eller ansiktsbehandling.
- ☐ Jag lyssnar på musik jag gillar.
- ☐ Jag träffar en vän, även om det känns svårt till en början.
- ☐ Jag går i bastun.
- ☐ Jag motionerar på ett sätt som passar mig.
- ☐ Jag gör handarbeten/snickrar/målar/pysslar.
- ☐ Jag läser böcker.
- ☐ Jag tänker tillbaka på en trevlig situation eller plats.





Andra sätt som fungerar för mig:





Till exempel: Jag bokar en massage till mig själv nästa vecka, målar eller går ut på en promenad i stället för att titta på tv, jag gör en kort avslappningsövning på kvällen.

