



Övning: Vilken typ av förändringar önskar jag?

Varför?

Det är lättare att stötta ditt eget välbefinnande när du har en tydlig bild av vad du vill förändra.

Hur?

I listan nedan finns några förändringar som kan ske när du börjar ta hand om dig själv bättre. Markera vilka förändringar du skulle vilja uppleva.

Jag skulle vilja

- ☐ Oroa och bekymra mig mindre
- ☐ vara mer avslappnad
- ☐ sova bättre
- ☐ skratta och le mer
- ☐ känna mig mindre stressad
- ☐ ha mer roligt
- ☐ börja en ny hobby eller fortsätta med en gammal
- ☐ ha mindre huvudvärk, magont eller andra problem
- ☐ tänka klarare och kunna koncentrera mig bättre
- ☐ ha tid för mig själv
- ☐ spendera mer tid och pengar på mig själv
- ☐ tycka om mig själv mer
- ☐ sluta ständigt be om ursäkt





annat, vad?

