



Övning: hur mår jag?

Varför?

En belastande livssituation kan gradvis försämra ditt välbefinnande. Ofta kan det vara svårt att själv lägga märke till hur den påverkar dig.

När du medvetet fäster uppmärksamhet vid ditt välbefinnande blir det lättare att lägga till sådant i vardagen som stöder din ork.

Hur?

Fundera på hur den belastande livssituationen påverkar din ork och hälsa.





T.ex. Jag har sömnsvårigheter och ångest. Jag känner mig orkeslös.







T.ex. Ångesten har fått mig att undvika saker.





T.ex. Jag pratar inte med andra, så jag vet inte om de märker hur jag mår.

