



Övning: Vårda dig själv på något konkret sätt varje dag

Mål

Du lär dig att visa dig omsorg genom konkreta handlingar i ditt dagliga liv.

Anvisning

Förutom ord påverkar också handlingar våra känslor. Därför är det också värt att visa sig själv konkret vård dagligen.

I listan nedan hittar du idéer om hur du kan vårda dig själv i ditt dagliga liv. Välj de lämpligaste metoderna från listan. Du kan också komma med dina egna vårdformer som är precis rätt för dig.

Exempel

- Titta på gamla bilder av dig själv. Tänk på hur du kände dig i den åldern. Tänk på vilka tröstande och uppmuntrande saker du skulle vilja säga till det här barnet. Berätta för dig själv dessa saker många gånger om dagen under en viss tid.
- Avsätt stunder av lugn under dagen för att vila eller gör något som får dig att må bra.
- Brygg dig en varm dryck.
- Tillaga goda måltider för dig själv och servera dem vackert.
- Ta på dig varma och sköna strumpor när du kommer hem. Vira in dig i en filt.
- Massera dina fötter och händer för att slappna av.
- Ta en varm dusch, eller gör dig ett bad eller fotbad.
- Krama dig själv.
- Ha på dig dina favoritkläder hemma, oavsett vilket tillfälle de är för.
- Gå ensam på bio, ut och äta, fönstershoppa eller på en promenad i ett vackert landskap.
- Skriv uppmuntrande eller kärleksfulla meddelanden till dig själv.
- Läs böcker eller titta på filmer du gillar.
- Ät frukost i sängen.
- Gå på massage eller pedikyr.
- Köp blommor till dig själv.
- Ring en god vän.
- Ge dig själv tillåtelse att slöa, eller tillbringa mer tid på att göra en viss sak än du behöver.
- Lyssna online på mindfulnessövningar eller andra avslappningsövningar.