



Övning: Att ta hand om sig själv

Varför?

När man är överbelastad kan det kännas svårt att ta hand om sig själv, eller så kan man glömma bort att göra det helt och hållet.

Denna övning ger dig metoder som du kan använda för att lära dig att ta hand om ditt välbefinnande även i utmanande situationer. Du lär dig att börja må bättre, ett steg i taget.

Hur?

Fundera på följande frågor och skriv ner dina svar.

1. Medge att situationen är svår för dig

Det är viktigt att erkänna för sig själv att situationen är svår och att man då inte behöver agera med maximal effektivitet. Det är okej att du tar tid för dig själv och söker stöd hos andra.

Begrunda hur det skulle vara om en nära vän eller familjemedlem skulle befinna sig i en liknande situation. Vad skulle du ge hen för råd då?

Jag skulle säga till min närstående...



2. Upprätthåll rutiner i vardagen

När man är mitt i en kris kan det vara svårt att följa sina rutiner. Att äta och sova regelbundet samt utföra små sysslor hjälper en att orka vidare. Rutiner ger energi och skapar en rytm i vardagen.

Vilka små rutiner skulle du kunna börja med för att öka ditt välbefinnande? Välj de som passar dig här nedan eller hitta på egna rutiner.

Vardagsrutiner

- Jag äter ett gott mellanmål varje dag
- Jag vaknar samma tid varje morgon
- Jag städar en halvtimme varje veckoslut
- Jag går på promenad eller tränar två gånger i veckan

Något annat, vad?



3. Gör saker du själv tycker om att göra

Ha en balans mellan avslappnande samt stimulerande och aktiverande aktiviteter.

Exempel på aktiviteter

- att se på filmer och serier
- att spela spel
- att läsa böcker
- att lyssna på musik
- att göra något kreativt såsom att rita eller dansa
- att träna eller idrotta
- att äta sin favoritmat
- att ha en avslappnad kväll med familj eller kompisar.

Skriv i rutan nedan ner trevliga saker som du kan göra ensam eller med dina närstående. Det kan bra vara små och enkla saker. Om du vill kan du klippa ut listan över trevliga saker att göra och sätta upp den på t.ex. kylskåpsdörren.