



Övning: Mina inre resurser och källor till stöd

Varför?

Med hjälp av denna övning lär du dig att identifiera dina inre och yttre skyddsnät samt dina styrkor och inre resurser. De hjälper dig att klara dig.

Hur?

Besvara följande frågor. Du kan också göra övningen på ett papper.

1. Mina styrkor och färdigheter

Skriv ner dina styrkor och färdigheter som hjälper dig att klara av motgångar.

Fundera på dina förmågor och egenskaper. Dessa kan till exempel handla om mod, ärlighet, omtanke, känsla för rättvisa, kreativitet eller en god diskussionsförmåga.

T.ex. "Jag är modig, öppen, ärlig och vänlig."

2. Mina psykiska resurser

Skriv ner dina inre psykologiska resurser som hjälper dig att lugna ner dig när du ställs inför motgångar.

Dessa kan till exempel handla om vissa minnen, inre bilder eller visualiseringar, värderingar eller föreställningar som ökar känslan av lugn och trygghet. Exempel på dessa är att visualisera sig själv då man klappar ett keldjur eller pysslar på där hemma, eller att man påminner sig själv om en trevlig stund man haft med en närstående eller om positiv feedback man fått.

T.ex. "Jag tänker tillbaka på gemensamma resor med min partner. Jag påminner mig själv om att många människor litar och tror på mig."



3. Personer som stöder mig

Gör en lista över de personer som låter dig fritt uttrycka dina känslor och som värdesätter dig och dina tankar.

Om det är svårt att komma på vem du kunde lista så kan du i stället fundera på hur du kunde förbättra dina nätverk till närstående. För de flesta kan det räcka med att ha en betrodd relation.

T.ex. "Min partner, hobbyvännerna."

4. Platser som gör mig trygg

Gör en lista över konkreta platser där du känner dig lugn och trygg och som ger dig styrka att hantera miljökrisen och andra stressiga situationer. Exempel på dessa är en kär plats i naturen, det egna rummet, biblioteket eller bastun.

T.ex. "Bastun, biblioteket."

5. Gemenskaperna som jag tillhör

Skriv ner de grupper som ger dig styrka, som ökar din känsla av trygghet och som du tror att kan hjälpa dig i svåra tider.

Exempel på dessa är olika hobby-, studie- och arbetsgemenskaper samt ideella föreningar. Grupperna kan träffas ansikte mot ansikte eller online.

Du kan göra en lista över gemenskaper som du redan tillhör, samt gemenskaper som du kunde gå med i i framtiden.

T.ex. "Familjen, hobbyvännerna, en diskussionsgrupp."



6. Organisationerna som jag eller min gemenskap har kontakt med

Skriv ner de organisationer som har social, politisk eller ekonomisk makt och som du tror att du får hjälp och stöd av.

Det kan t.ex. handla om de offentliga tjänster som finns tillgängliga. Det kan också handla om beslutsfattare och organisationer som du har kontakt med.

T.ex. "Hälso- och sjukvården, en organisation."

7. Mina former av ekologiskt stöd

Här kan du till exempel skriva ner faktorer relaterade till naturen och miljön som stöder din existens. Dessa kan till exempel handla om biologisk mångfald, luften, regn, jordmån och näring eller saker relaterade till skönhet, fred och andlighet.

T.ex. "Biologisk mångfald och näring, andlighet."

Till sist

Efter att du har svarat kan du ännu fundera på hur du kunde förbättra dina färdigheter och stödnätverk.

Om möjligt kan du diskutera med andra om denna övning.

- Vad märkte du?
- Vilken av de inre resurserna eller stödkällorna var lätt att identifiera? Vilken var svår att identifiera? Varför?
- Hur skulle du eller ni tillsammans kunna förbättra era stödnätverk?

Stanna upp en stund för att känna tacksamhet för dina inre och yttre resurser och stödnätverk.
