



Övning: Att hitta på trevliga saker att göra

Varför?

När man försöker minska på sitt drogbruk eller sluta helt och hållet så är det viktigt att hitta något man tycker är trevligt som man kan göra istället.

När du vet hur du med hjälp av olika aktiviteter kan förflytta dina tankar till något annat så kan du framöver hantera eventuella drogbegär. Med hjälp av denna övning kan du finna lämpliga saker att göra.

Hur?

Skriv ner saker som du tycker om att göra. Se på listan nedan och kryssa för sådant som du kunde tänka dig att prova på. Du kan också hitta på egna alternativ. Bara fantasin sätter gränser!

Det lönar sig att skriva ner de olika alternativen i till exempel ett häfte eller mobilens anteckningar. På så sätt kan du senare kolla upp vad du kunde prova på.

Lägg till nya aktiviteter i listan varje gång du kommer på eller stöter på något nytt och trevligt att göra.

Saker jag kunde göra

- Lyssna på eller spela min favoritmusik
- Spela luftgitarr eller dansa i takt med musik
- Träna, till exempel på gym eller springa en runda
- Lägga pussel
- Lösa korsord eller sudoku
- Titta på en film, en serie eller läsa en bok
- Sticka, sy eller göra annat handarbete
- Pyssla
- Leka med barn eller sällskapsdjur
- Ta en promenad i naturen. Tips: Andas djupt och njut av det du ser omkring dig.
- Snickra eller reparera trasiga saker
- Spela digitala spel eller brädspel
- Njuta av en långt och skönt bastubad
- Ta en avslappnande dusch eller ett bad. Tips: Smörj in dig med kroppslotion och ta på dig bekväma kläder.



- Sminka dig, måla naglarna eller göra en frisy
- Kom överens med en närstående om att ni masserar varandras axlar, eller boka in en tid hos en massör
- Ha sex
- Gå på promenad. Tips: Testa att le mot personer du möter och lägg märke till om någon ler tillbaka.
- Städa eller organisera saker
- Meka med bilen eller cykeln
- Ta hand om dina krukväxter eller trädgården
- Gör saker som blivit ogjorda
- Gå på bio, museer eller konstutställningar
- Skriv ett uppmuntrande brev till dig själv. Tips: Du kan också skicka brevet!

Saker som ger mig glädje och välbefinnande