



## Övning: Hur mår jag?

---

### Varför?

Överbelastning i en livssituation kan gradvis försämra hälsan. Det kan ofta vara svårt att märka effekterna på det egna välbefinnandet. När du medvetet fäster uppmärksamhet vid ditt välbefinnande är det lättare att lägga till saker i vardagen som gör att du orkar bättre.

### Hur?

Fundera på hur en påfrestande livssituation påverkar din ork och hälsa.

---

### Hurdana utmaningar har du lagt märke till när det gäller att orka?

T.ex. "Jag har sömnsvårigheter och ångest. Jag är orkeslös."

### Hur har de här utmaningarna känts?

T.ex. "De känns orättvisa och gör vardagen svår."

### Hurdana känslor har du haft? Hur har de eventuellt påverkat ditt beteende?

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



Vad tror du att dina närstående tänker om din ork?

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