



# Övning: Hur skulle jag kunna jag stödja mitt välbefinnande?

---

## Varför?

När du listar konkreta sätt som hjälper dig att må bättre blir det lättare för dig att införliva dessa saker i ditt dagliga liv. Du kommer att märka att handlingarna också kan vara små och gradvis kan läggas till i din dagliga rutin.

## Hur?

Här är en lista på saker du kan göra för att ta hand om dig själv. Vilka av dessa skulle passa dig? Vilka andra sätt har du hittat som passar dig? Vilka saker skulle du kunna lägga till i ditt dagliga liv?

---

### Saker jag kan göra för att ta hand om mig själv

- Jag upprätthåller en regelbunden dygnsrytm
- Jag promenerar i skogen eller på andra platser som jag tycker om
- Jag lagar god mat
- Jag går till en massör eller på ansiktsbehandling
- Jag lyssnar på min favoritmusik
- Jag träffar en vän, även om det känns svårt i början
- Jag badar bastu
- Jag motionerar på ett sätt som passar mig
- Jag handarbetar/snickrar/målar/pysslar
- Jag läser böcker
- Jag tänker tillbaka på någon trevlig situation eller plats

### Andra metoder som fungerar för mig:



**Fundera på hur du skulle kunna genomföra dessa i din vardag. Tänk också på när du gör vad.**

T.ex. "Jag bokar in en massage för mig nästa vecka, målar eller tar en promenad istället för att titta på tv, samt gör en kort avslappningsövning på kvällarna."