



# Övning: Faktorer vid känslomässig sårbarhet

---

## Varför?

Du får lära dig att lägga märke till vilka faktorer som utsätter dig för känslomässig sårbarhet som du kan och vill minska i ditt liv.

## Hur?

Uppmärksamma dina känslomässiga sårbarhetsfaktorer under en veckas tid. Skriv ner dina iakttagelser i rutorna här nedan.

---

**Mån–sön: Sömn. Antal sovtimmar och sömnkvalitet på skalan 0–10.**

Skriv ner dina iakttagelser från veckan här

**Mån–sön: Måltider. Hur många gånger per dag äter du?**

Skriv ner dina iakttagelser från veckan här



**Mån–sön: Motion. Hur motionerade du de olika dagarna?**

Skriv ner dina iakttagelser från veckan här

**Mån–sön: Medicinering. Kom du ihåg att ta eventuella mediciner under hela veckan?**

Skriv ner dina iakttagelser från veckan här

**Mån–sön: Rusmedel. Använde du rusmedel under veckan?**

Skriv ner dina iakttagelser från veckan här

**Övriga observationer:**

Skriv ner dina iakttagelser från veckan här