



1. Fokustid:

- Avsätt specifika tider på dagen för att arbeta ostört på viktiga uppgifter.
- Använd tekniker som Pomodoro (25 minuters fokuserat arbete följt av en kort paus) för att förbättra koncentrationen.

2. Lek och spontanitet:

- Prova en ny hobby eller aktivitet som du alltid velat testa, som att måla, dansa eller spela ett instrument.
- Spela brädspel eller delta i improvisationsövningar med vänner.

3. Socialtid:

- Planera regelbundna träffar med vänner och familj, antingen för en fika, middag eller en promenad.
- Delta i sociala aktiviteter eller grupper som intresserar dig, som bokklubbar, matlagningskurser, fotoklubb etc

4. Rörelsetid:

- Ta dagliga promenader, cykla eller jogga i ditt närområde.
- Delta i träningsklasser, yoga eller danslektioner.

5. Inre tid:

- Praktisera mindfulness eller meditation dagligen, även om det bara är några minuter.
- Håll en dagbok där du reflekterar över dina tankar och känslor.

6. Nedvarvning:

- Avsätt tid varje dag för att bara vara, utan att ha något specifikt mål, som att sitta i en park eller lyssna på musik.
- Undvik skärmar och teknik en stund innan du går och lägger dig för att hjälpa hjärnan att varva ner.

7. Sömn:

- Skapa en regelbunden sömnrutin där du går och lägger dig och vaknar vid samma tid varje dag.
- **Se till att ditt sovrum är mörkt, svalt och tyst för att förbättra sömnkvaliteten.**

8. Tid i naturen:

- Spendera tid utomhus, i parker eller skogar. Naturen har en lugnande effekt och kan förbättra ditt humör.

Genom att integrera dessa aktiviteter i din dagliga rutin kan du förbättra din mentala hälsa och ditt allmänna välbefinnande. Små förändringar kan göra stor skillnad över tid! Har du några specifika områden du vill fokusera mer på?

Övningsblad för Mentalt Välbefinnande

1. Fokustid

- **Aktivitet:** _____
- **Tid:** _____
- **Reflektion:** Hur kändes det att fokusera utan avbrott? _____

2. Lek och Spontanitet

- **Aktivitet:** _____
- **Tid:** _____
- **Reflektion:** Vad lärde du dig eller upplevde du som var nytt?

3. Socialtid

- **Aktivitet:** _____
- **Tid:** _____
- **Reflektion:** Hur påverkade socialt umgänge ditt humör? _____

4. Rörelsetid

- **Aktivitet:** _____
- **Tid:** _____
- **Reflektion:** Hur kändes det i kroppen och sinnet efter rörelse?

5. Inre Tid

- **Aktivitet:** _____
- **Tid:** _____
- **Reflektion:** Vad upptäckte du om dina tankar och känslor? _____

6. Nedvarvning

- **Aktivitet:** _____
- **Tid:** _____
- **Reflektion:** Hur kändes det att bara vara utan mål? _____

7. Sömn

- **Tid:** _____
- **Reflektion:** Hur påverkade sömnen din energi och ditt humör?

Veckans Reflektion

- När mädde du bra?: _____
 - Vad gav dig glädje?: _____
 - Vad kändes svårt eller jobbigt?: _____
 - Vad vill du göra mer av?: _____
 - Vad vill du göra mindre av?: _____
-

Justeringar för Nästa Vecka

- Vad ska du ändra?: _____
 - Hur ska du göra det?: _____
-

Genom att fylla i detta övningsblad varje vecka kan du få en bättre förståelse för hur olika aktiviteter påverkar ditt mentala välbefinnande och göra nödvändiga justeringar för att förbättra din vardag. Vill du ha hjälp med något annat?

Kontakta mig

Niclas

Mod att våga

www.modattvaga.se

niclas@modattvaga.se

0708864025

Boka en tid www.calendly.com/modattvaga