

BOKEN OM MIG

Konsten att förstå sig själv

Denna bok är framtagen som en arbetsbok till ett studiecirkelmaterial om att leva som årsrik med psykisk ohälsa. Boken kan du använda och ha glädje av även om du inte går en studiecirkel, men vi vill starkt rekommendera vår studiecirkel "Årsrik och livsvis." Studiecirkeln är framtagen inom ramen för projekt VISAM (VISAM – Vi tillsammans för värdighet och välbefinnande för äldre med psykisk ohälsa) som är finansierat av Allmänna Arvsfonden och genomförs av Riksförbundet för Social och Mental Hälsa (RSMH).

Vi hoppas att du får glädje och nytta av vår bok. Vi hoppas att det kommer få dig att se vad mycket bra saker du gjort och tänkt. Så många bra saker som hänt dig i livet och vilken förmåga och kraft du har. Kom ihåg att det finns kraft även i fantasi!





Boken om att förstå sig själv

De flesta av oss hoppas att en dag få kalla oss årsrika. Att åren när de blir många känns som att de varit rika. För de som lever stundvis med psykisk ohälsa eller som för många hela livet, är det nyttigt att få blicka tillbaka och summera vissa delar. Det är viktigt att blicka framåt och planera på den rikedom som är livet. Ibland behöver vi hjälp med att tydliggöra för oss själva vägval, erfarenheter, besvikelser och glädjeämnen. Avsikten med denna bok är att du skall få hjälp och inspiration att börja berätta om dig själv, för dig själv.

Denna bok om dig själv är framtagen som en arbetsbok kopplat till studiecirkeln Visam. Som i sin tur är framtagen inom ramen för projekt Visam – Vi tillsammans för värdighet och välbefinnande för äldre med psykisk ohälsa. Även om boken är utformad med särskild tanke på dig som är årsrik, tror vi att den kan vara en tillgång för personer av alla åldrar, med eller utan psykisk ohälsa.

Projekt Visam drivs av Riksförbundet för Social och Mental Hälsa och finansieras av Allmänna Arvsfonden mellan åren 2021–2024.




Hoppas att du får glädje och nytta av boken!
Beatrice, Jonas & Anna

Projekt Visam



JANUARI

Ringa in och skriv hur dina veckor har varit.

| | |  |  |  |
|-------|--|---|---|---|
| 1-7 | | | | |
| 8-14 | | | | |
| 15-21 | | | | |
| 22-28 | | | | |
| 29-31 | | | | |

8

TRE BRA SAKER I JANUARI

MIN MÅNADSKOLL

Ringa in siffran som stämmer bäst för dig. 1 Dåligt – 5 Topppform.

| | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|
| Tacksamhet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Familj | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Vänner | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Glädje | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Lugn och ro | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Egen tid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Äter nyttigt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Dricka vatten | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Tränar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hälsa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Kreativitet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ekonomi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Arbete och utbildning | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Framtiden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

9

SJÄLVREFLEKTION

Min historia

En av våra föreläsare på RSMH som föreläser om sin egen återhämtningsresa, från svår psykisk sjukdom och missbruk brukar säga: Att berätta sin historia är att konstruera sig själv. Jag lägger en del av pusslet om mitt eget liv varje gång jag berättar om mitt liv. Att skriva dagbok och journal är ett bra sätt att dokumentera sin vardag och sitt liv. Att kunna bläddra tillbaka och se att bra saker händer. Att dåliga saker händer och att få fördjupade insikter i att förmågan finns genom att leva med sina svårigheter och komma ut starkare på andra sidan. Att skriva ned eller berätta om sin historia är ett sätt att sammanfatta viktiga händelser i livet. Ta tillvara på sina erfarenheter och styrkor, att se sina tillgångar.



Att berätta sin historia är
att konstruera sig själv.

Föreläsare



BRA MINNEN FRÅN MIN BARNDOM

1. _____

2. _____

3. _____



BRA MINNEN FRÅN MIN UNGDOM

1. _____

2. _____

3. _____



BRA MINNEN FRÅN MIN VUXENTID




1. _____

2. _____

3. _____

FEBRUARI

Ringa in och skriv hur dina veckor har varit.

| | |  |  |  |
|-------|--|---|---|---|
| 1-7 | | | | |
| 8-14 | | | | |
| 15-21 | | | | |
| 22-28 | | | | |
| 29 | | | | |

18

TRE BRA SAKER I FEBRUARI


MIN MÅNADSKOLL

Ringa in siffran som stämmer bäst för dig. 1 Dåligt - 5 Topppform.

| | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|
| Tacksamhet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Familj | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Vänner | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Glädje | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Lugn och ro | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Egen tid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Äter nyttigt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Dricka vatten | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Tränar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hälsa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Kreativitet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ekonomi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Arbete och utbildning | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Framtiden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

19

SJÄLVREFLEKTION

A black and white photograph capturing a poignant moment. In the foreground, a pair of heavily wrinkled, aged hands rests on a dark wooden surface. The hands are positioned next to a white ceramic mug, which shows signs of use with liquid stains and droplets on its side. The lighting is soft, highlighting the texture of the skin and the grain of the wood. The background is dark and out of focus, emphasizing the hands and the mug.

Det finns inget att
ångra i livet.
Se det som lektioner.

Jennifer Aniston

Ringa in illustrationerna som stämmer och skriv till de saker som du saknar.

Jag har:

Jag vill:



MÅNADENS TRE FRÅGOR

Jag har lagt mycket tid på

Hur ser en vanlig dag ut?
















24

Personer jag skulle vilja träffa oftare



MARS

Ringa in och skriv hur dina veckor har varit.

| 1-7 |  |  |  | |
|-------|--|--|--|--|
| 8-14 |  |  |  | |
| 15-21 |  |  |  | |
| 22-28 |  |  |  | |
| 29-31 |  |  |  | |

26

TRE BRA SAKER I MARS

MIN MÅNADSKOLL

Ringa in siffran som stämmer bäst för dig. 1 Dåligt – 5 Topppform.

| | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|
| Tacksamhet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Familj | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Vänner | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Glädje | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Lugn och ro | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Egen tid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Äter nyttigt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Dricka vatten | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Tränar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hälsa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Kreativitet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ekonomi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Arbete och utbildning | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Framtiden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

27

SJÄLVREFLEKTION



Livet är tufft men
det är du också

Med mina sinnen

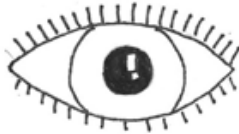
tycker jag om att känna på



tycker jag om att smaka på



tycker jag om att titta på



tycker jag om att lukta på


















tycker jag om att lyssna på



APRIL

Ringa in och skriv hur dina veckor har varit.

| 1-7 | |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|
| 8-14 | |  |  |  |
| 15-21 | |  |  |  |
| 22-28 | |  |  |  |
| 29-30 | |  |  |  |

34

TRE BRA SAKER I APRIL


MIN MÅNADSKOLL

Ringa in siffran som stämmer bäst för dig. 1 Dåligt - 5 Topppform.

| | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|
| Tacksamhet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Familj | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Vänner | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Glädje | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Lugn och ro | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Egen tid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Äter nyttigt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Dricka vatten | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Tränar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hälsa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Kreativitet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ekonomi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Arbete och utbildning | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Framtiden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

35

SJÄLVREFLEKTION



Det är inte berget vi
besegrar utan oss själva.

Edmund Hilary

Vilka är dina tre främsta prioriteringar i livet?
På vad vill du verkligen fokusera din energi och din tid?

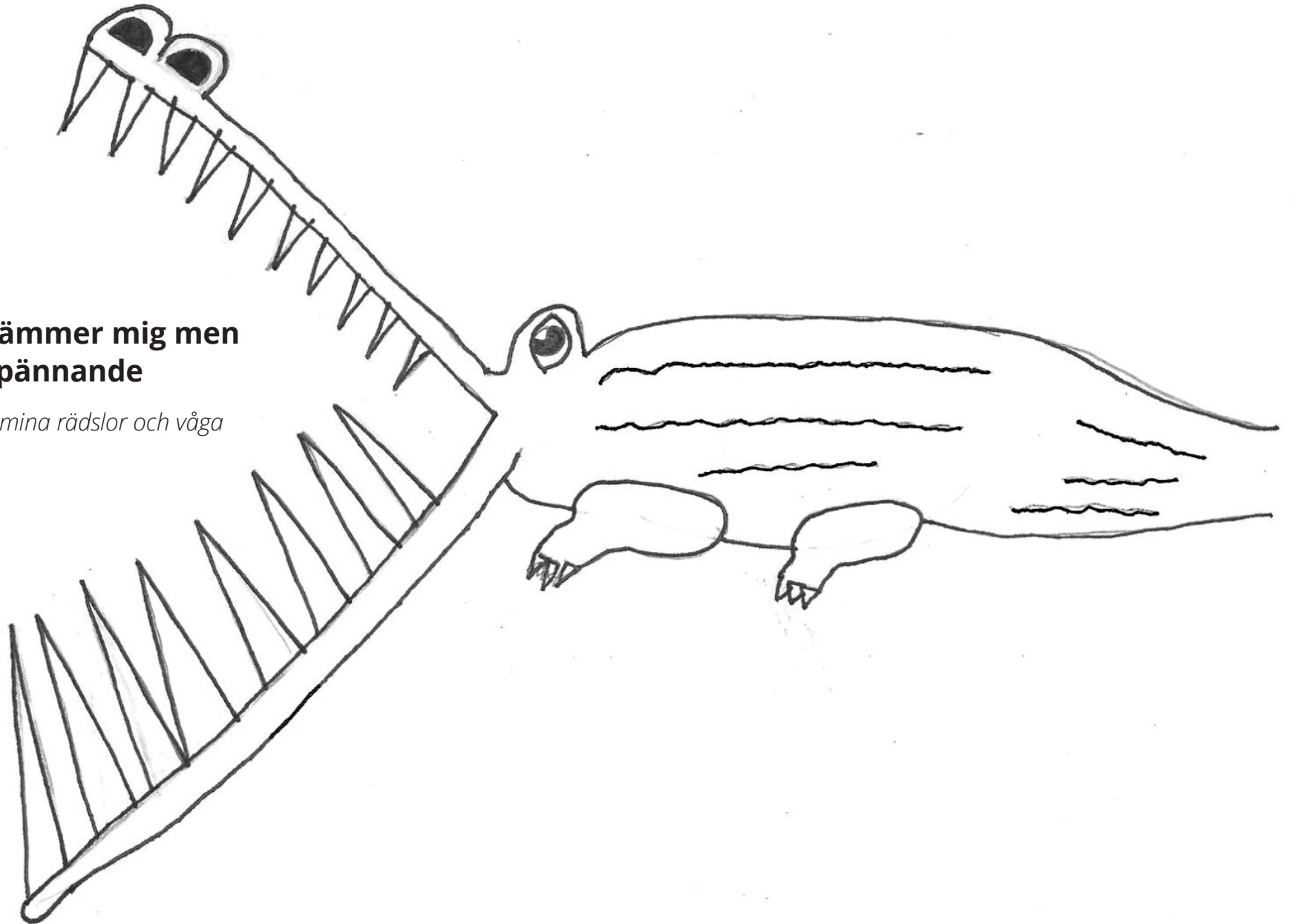
1. _____

2. _____

3. _____

**Saker som skrämmer mig men
som ändå är spännande**

*Hur kan jag utmana mina rädslor och våga
vara mer nyfiken?*




















De svåraste perioderna i våra
liv är de bästa tillfällena att
utveckla vår inre styrka.

Dalai Lama

MAJ

Ringa in och skriv hur dina veckor har varit.

| 1-7 | |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|
| 8-14 | |  |  |  |
| 15-21 | |  |  |  |
| 22-28 | |  |  |  |
| 29-31 | |  |  |  |

44

TRE BRA SAKER I MAJ

MIN MÅNADSKOLL

Ringa in siffran som stämmer bäst för dig. 1 Dåligt - 5 Toppform.

| | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|
| Tacksamhet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Familj | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Vänner | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Glädje | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Lugn och ro | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Egen tid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Äter nyttigt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Dricka vatten | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Tränar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hälsa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Kreativitet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ekonomi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Arbete och utbildning | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Framtiden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

45

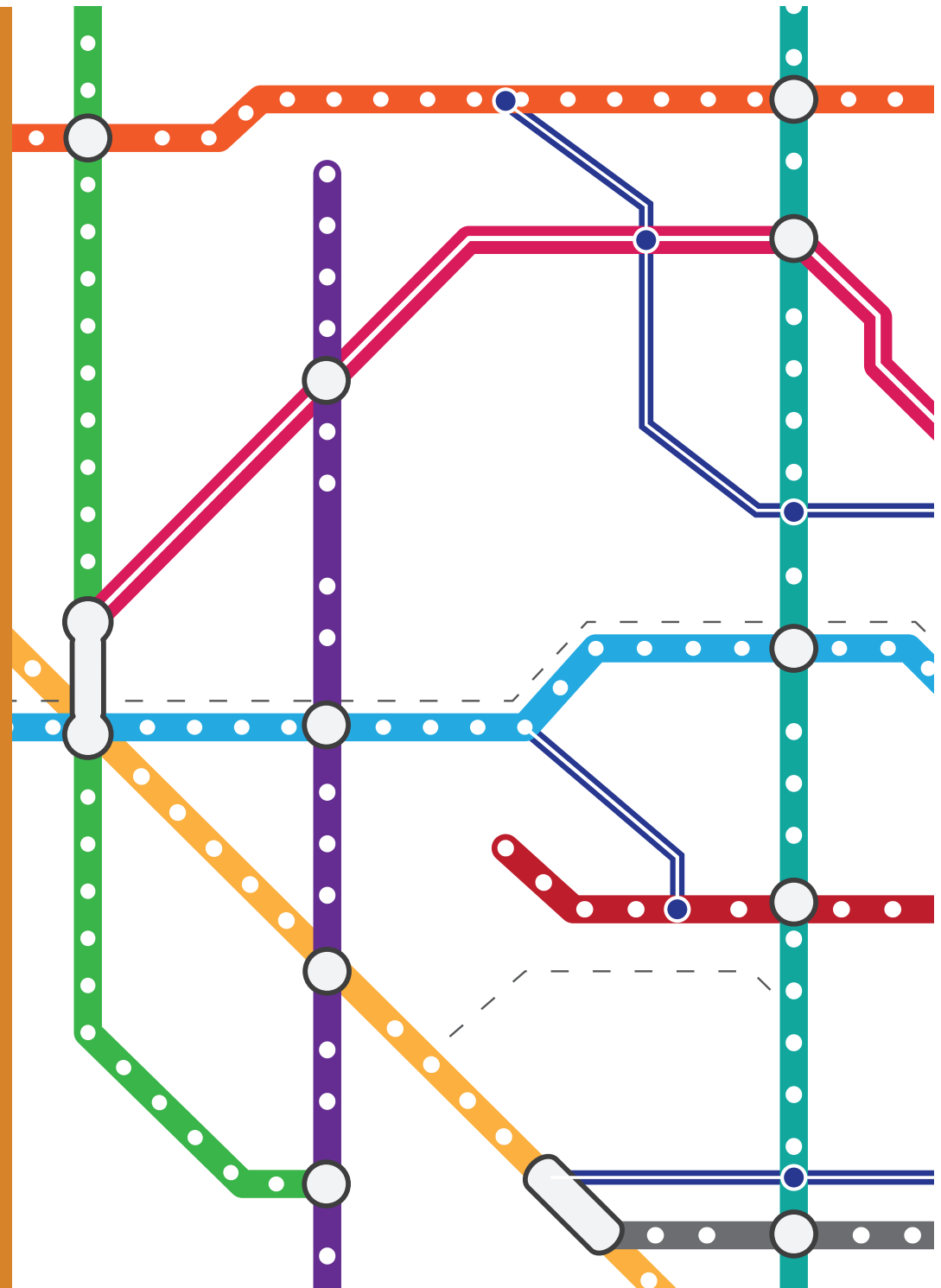
SJÄLVREFLEKTION

När livet helt byter spår

Dagar blir sällan helt som vi tänkt oss – men ibland händer saker som får oss att helt byta spår. Spårbyten tvingar oss att omvärdera våra liv, vår resa och ibland även resans mål. Det kan hända när vi blir sjuka, när vi förlorar vårt sammanhang eller en älskad dör. Men också när vi återhämtar oss, finner nya gemenskaper och någon föds.

Fundera över ditt eget liv. När skedde spårbyten i ditt liv?
Vill du att ditt liv ska byta spår igen?

Var är din slutstation?





Skratt och gråt

När jag var ung skrattade jag åt

Nu skrattar jag mest åt

48

Jag har aldrig skrattat så mycket som när

Jag skrattar:

Minst 1 gång per dag

Minst 1 gång i veckan

Minst 1 gång i månaden

Minst 1 gång i halvåret

Minst 1 gång om året



När jag var ung grät jag åt

Nu gråter jag mest åt

49

Jag har aldrig gråtit så mycket som när

Jag gråter::

Minst 1 gång per dag

Minst 1 gång i veckan
















Minst 1 gång i månaden

Minst 1 gång i halvåret

Minst 1 gång om året

JUNI

Ringa in och skriv hur dina veckor har varit.

| 1-7 | |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|
| 8-14 | |  |  |  |
| 15-21 | |  |  |  |
| 22-28 | |  |  |  |
| 29-30 | |  |  |  |

50

TRE BRA SAKER I JUNI

MIN MÅNADSKOLL

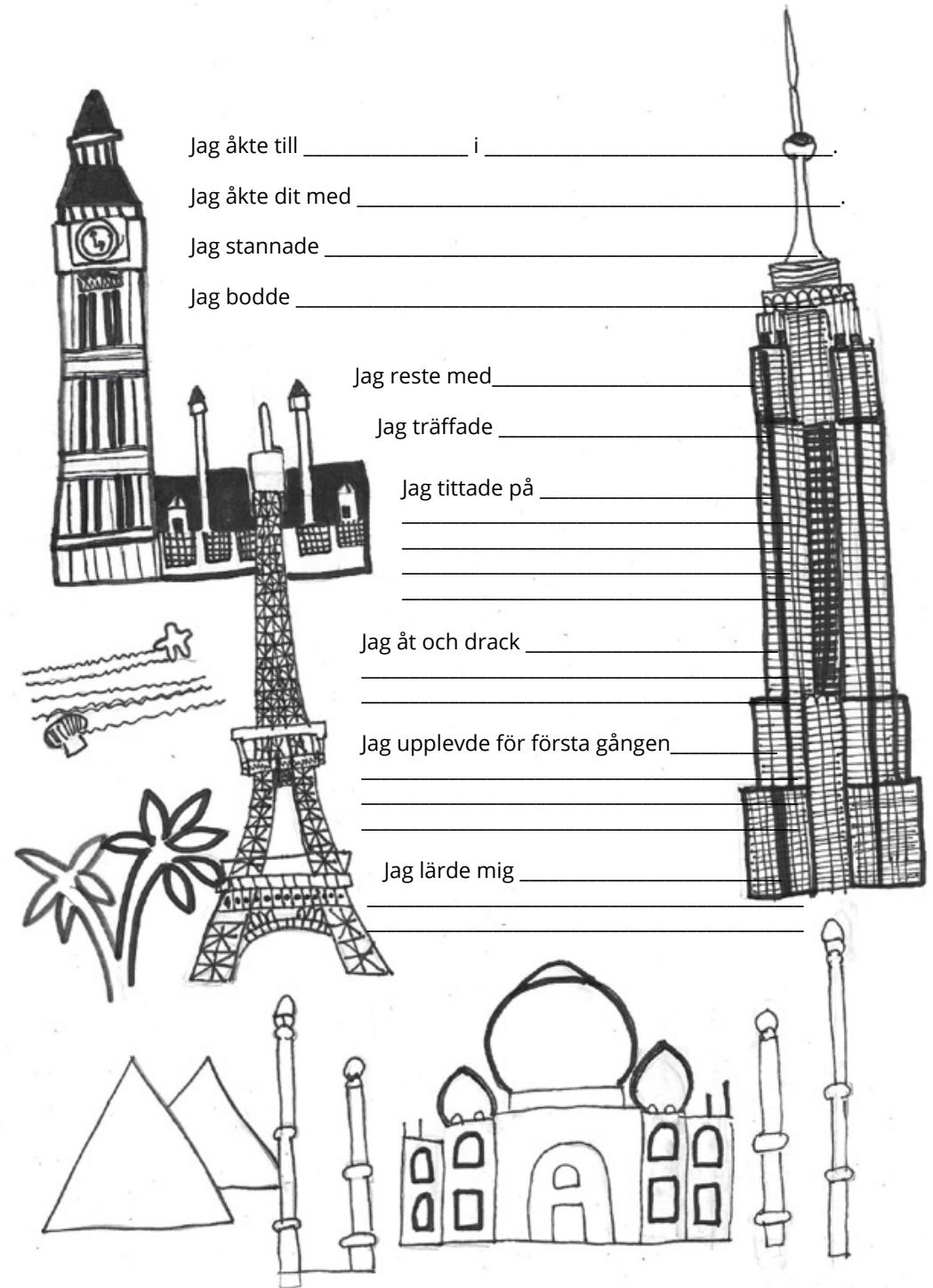
Ringa in siffran som stämmer bäst för dig. 1 Dåligt – 5 Topppform.

| | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|
| Tacksamhet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Familj | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Vänner | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Glädje | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Lugn och ro | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Egen tid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Äter nyttigt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Dricka vatten | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Tränar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hälsa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Kreativitet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ekonomi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Arbete och utbildning | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Framtiden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

51

SJÄLVREFLEKTION

En resa jag gjort i verkligheten eller i fantasin



MÅNADENS TRE FRÅGOR

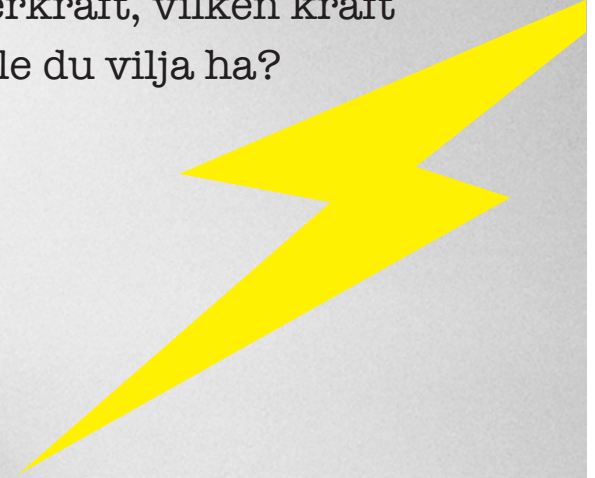
Jag har lagt mycket tid på

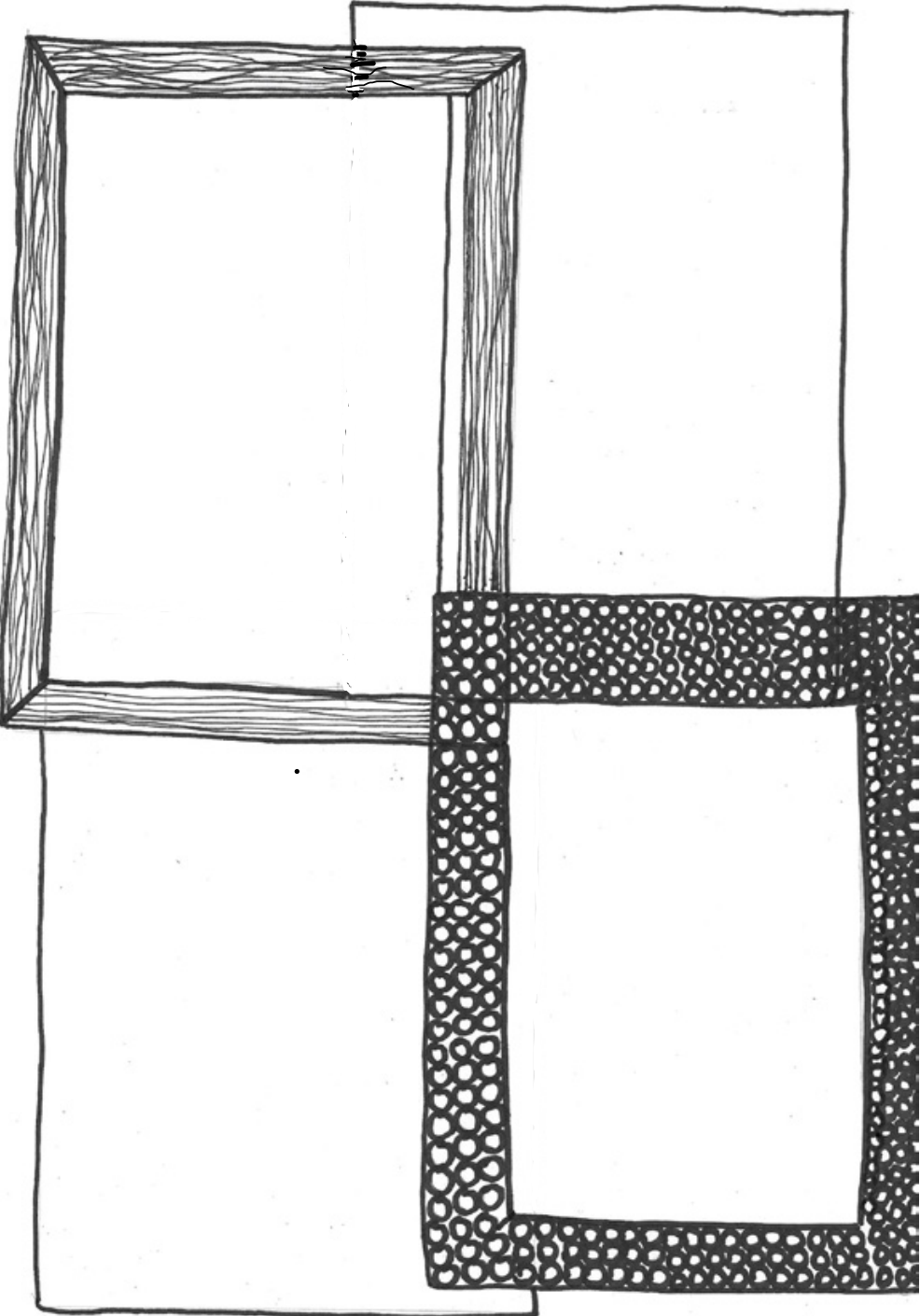
Hur ser en vanlig dag ut?

Personer jag skulle vilja träffa oftare



Om du för en dag fick en
superkraft, vilken kraft
skulle du vilja ha?





MINA FYRA VIKTIGASTE RELATIONER OCH VARFÖR

- 1. _____

- 2. _____

- 3. _____

- 4. _____
















Det modigaste man
kan göra är att fortfarande
våga tänka själv.

Coco Chanel



JULI

Ringa in och skriv hur dina veckor har varit.

| 1-7 | |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|
| 8-14 | |  |  |  |
| 15-21 | |  |  |  |
| 22-28 | |  |  |  |
| 29-31 | |  |  |  |

64

TRE BRA SAKER I JULI

MIN MÅNADSKOLL

Ringa in siffran som stämmer bäst för dig. 1 Dåligt - 5 Topppform.

| | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|
| Tacksamhet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Familj | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Vänner | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Glädje | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Lugn och ro | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Egen tid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Äter nyttigt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Dricka vatten | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Tränar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hälsa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Kreativitet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ekonomi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Arbete och utbildning | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Framtiden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

65

SJÄLVREFLEKTION



När jag var ung

drömde jag om att bli

var min största idol

66

trodde jag på

var jag:

Ordentlig

Rebellisk

Orolig

Ambitiös

Ensam

Lugn

Sportig





Om jag var...



Om jag var ett rede så skulle det vara gjort av: _____

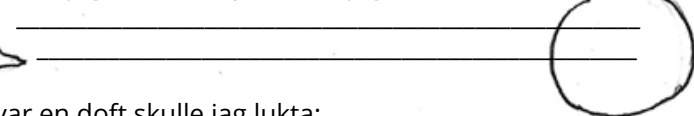


Om jag kläcktes ur ett ägg skulle jag vara en: _____

Om jag var en fisk skulle jag vara en: _____



Om jag var en snigel skulle jag: _____

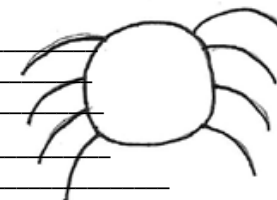


Om jag var en doft skulle jag lukta: _____
och heta _____



Om jag var en växt skulle jag vara en: _____

Om jag var en spindel skulle jag: _____



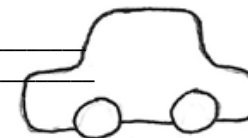
Om jag var en fågel skulle jag vara en _____
och jag skulle sjunga _____



Om jag var en sko skulle jag vara en _____
som _____



Om jag var ett träd skulle jag vara en _____
och _____



Om jag var en bil skulle jag vara en: _____

Om jag var en korv skulle jag vara: _____



Om jag var ett väder skulle jag vara: _____


















Om jag var en färg skulle jag vara: _____



AUGUSTI

Ringa in och skriv hur dina veckor har varit.

| 1-7 |  |  |  | |
|-------|--|--|--|--|
| 8-14 |  |  |  | |
| 15-21 |  |  |  | |
| 22-28 |  |  |  | |
| 29-31 |  |  |  | |

72

TRE BRA SAKER I AUGUSTI

MIN MÅNADSKOLL

Ringa in siffran som stämmer bäst för dig. 1 Dåligt - 5 Topppform.

| | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|
| Tacksamhet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Familj | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Vänner | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Glädje | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Lugn och ro | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Egen tid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Äter nyttigt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Dricka vatten | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Tränar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hälsa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Kreativitet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ekonomi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Arbete och utbildning | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Framtiden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

73

SJÄLVREFLEKTION

MÅNADENS TRE FRÅGOR

Jag har lagt mycket tid på

Hur ser en vanlig dag ut?

74

Personer jag skulle vilja träffa oftare



Det här gör jag för att må bra

- Att röra på sig, till exempel genom att träna eller promenera är viktigt och bra.
- Äta bra mat. Det är bra att äta olika sorters mat och att äta mycket frukt och grönsaker.
- Sova tillräckligt mycket och på regelbundna tider.
- Göra saker som du gillar. Umgås med personer som du trivs extra bra med.

Vad gör du själv för att må bra?

Skriv på följande sidor din egen erfarenhet.





LEV HELLRE ETT ÅR
SOM TIGER ÄN HUNDRA
ÅR SOM FÅR.

Madonna

MÅNADENS TRE FRÅGOR




Jag har lagt mycket tid på

Hur ser en vanlig dag ut?

Personer jag skulle vilja träffa oftare

SEPTEMBER

Ringa in och skriv hur dina veckor har varit.

| | |  |  |  |
|-------|--|---|---|---|
| 1-7 | | | | |
| 8-14 | | | | |
| 15-21 | | | | |
| 22-28 | | | | |
| 29-30 | | | | |


TRE BRA SAKER I SEPTEMBER

MIN MÅNADSKOLL

Ringa in siffran som stämmer bäst för dig. 1 Dåligt – 5 Topppform.

| | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|
| Tacksamhet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Familj | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Vänner | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Glädje | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Lugn och ro | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Egen tid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Äter nyttigt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Dricka vatten | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Tränar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hälsa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Kreativitet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ekonomi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Arbete och utbildning | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Framtiden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

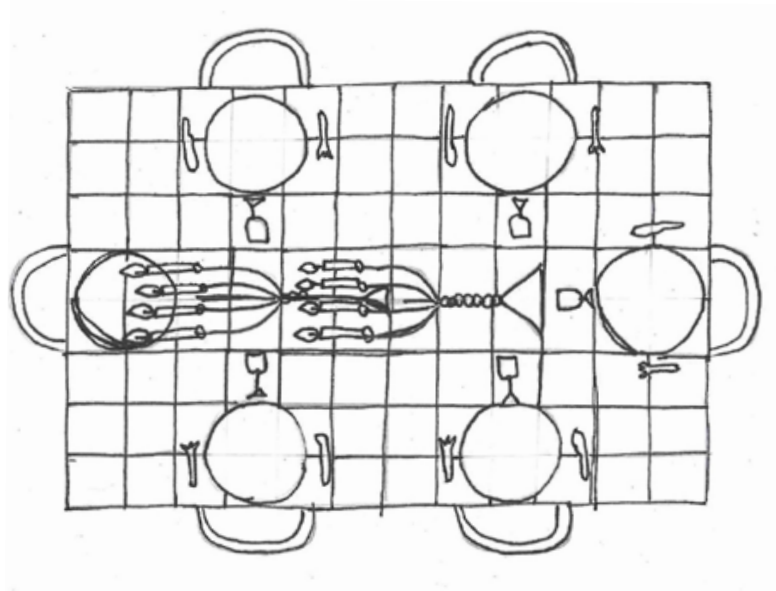
SJÄLVREFLEKTION



När kände du senast att
livet var på topp?

Gäst 1 _____
Varför _____

Gäst 2 _____
Varför _____



Gäst 3 _____
Varför _____

Gäst 4 _____
Varför _____

Gäst 5 _____
Varför _____
















En rolig afton att minnas...

Föreställ dig möjligheten att få bjuda hem fem personer på en tre-rätters middag. Du får bjuda vem du vill, för dig okända människor, levande eller döda. Vem skulle du bjuda och varför? Vad skulle ni äta och vad tror du att ni hade pratat om? Hade gästerna gillat varandra?

Hur hade kvällen blivit? _____

OKTOBER

Ringa in och skriv hur dina veckor har varit.

| 1-7 |  |  |  |
|-------|--|--|--|
| 8-14 |  |  |  |
| 15-21 |  |  |  |
| 22-28 |  |  |  |
| 29-31 |  |  |  |

TRE BRA SAKER I OKTOBER

MIN MÅNADSKOLL

Ringa in siffran som stämmer bäst för dig. 1 Dåligt – 5 Topppform.

| | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|
| Tacksamhet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Familj | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Vänner | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Glädje | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Lugn och ro | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Egen tid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Äter nyttigt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Dricka vatten | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Tränar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hälsa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Kreativitet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ekonomi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Arbete och utbildning | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Framtiden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

SJÄLVREFLEKTION



När du fokuserar på det som är bra, blir det som är bra bättre.



Mitt inre

Mina fem lyckligaste stunder i livet

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Mitt yttre

Fem steg i mitt utseende

- Så här såg jag ut som barn* _____

- som tonåring* _____
















- som 25-åring* _____

- som 50-åring* _____

- som 75-åring* _____

NOVEMBER

Ringa in och skriv hur dina veckor har varit.

| 1-7 |  |  |  |
|-------|--|--|--|
| 8-14 |  |  |  |
| 15-21 |  |  |  |
| 22-28 |  |  |  |
| 29-30 |  |  |  |

TRE BRA SAKER I NOVEMBER

MIN MÅNADSKOLL

Ringa in siffran som stämmer bäst för dig. 1 Dåligt – 5 Topppform.

| | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|
| Tacksamhet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Familj | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Vänner | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Glädje | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Lugn och ro | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Egen tid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Äter nyttigt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Dricka vatten | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Tränar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hälsa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Kreativitet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ekonomi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Arbete och utbildning | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Framtiden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

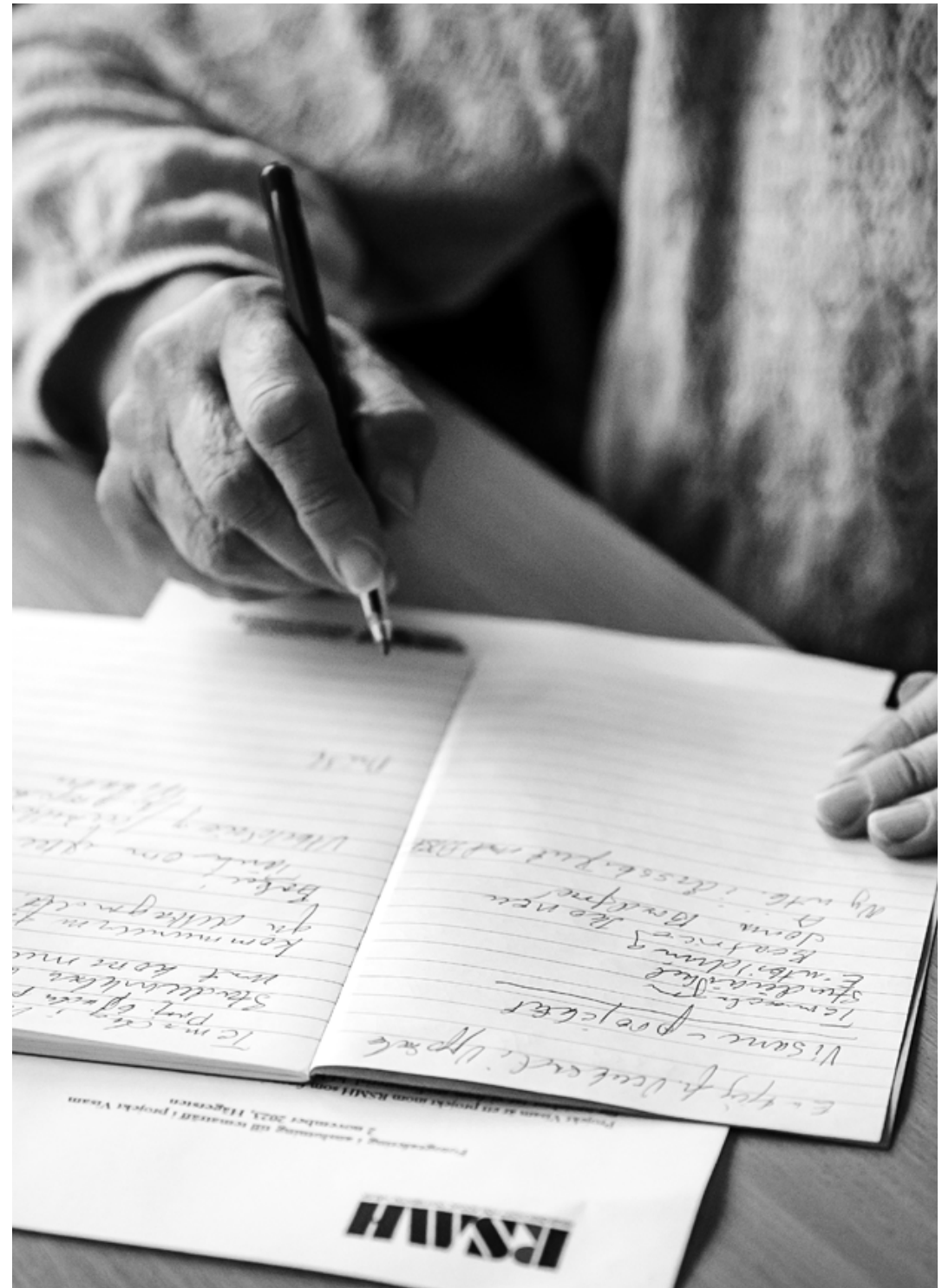
SJÄLVREFLEKTION

MÅNADENS TRE FRÅGOR

Jag har lagt mycket tid på

Hur ser en vanlig dag ut?

Personer jag skulle vilja träffa oftare



Det är inte de yttre
omständigheterna som
förändrar livet, utan de
inre förändringarna som
yttrar sig i livet.

Wilma Thomalla

Sex saker jag är tacksam över

1. _____

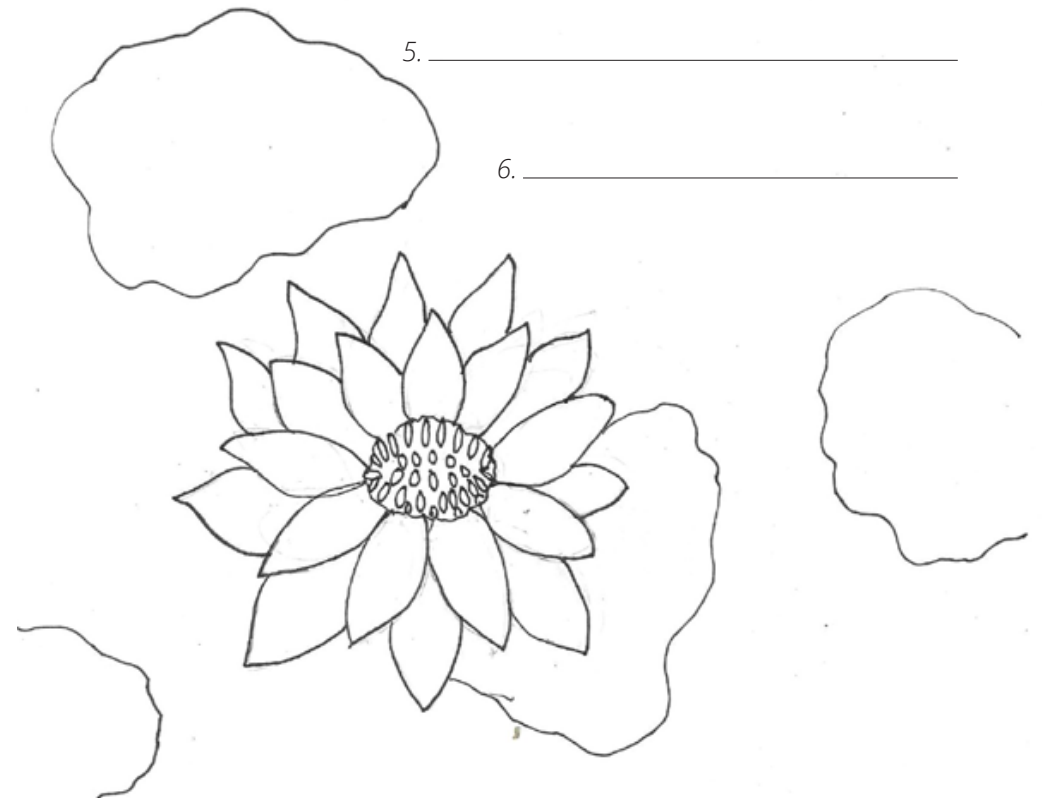
2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____



När alla andra sover...

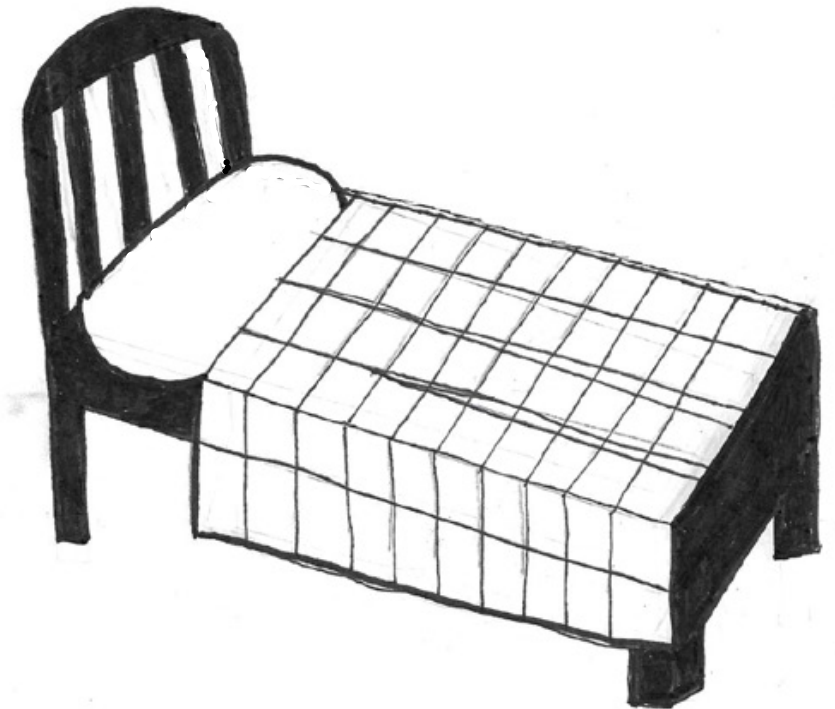
En dröm som stannat kvar och jag lärt mig mycket av:

På nätterna är det _____ att somna.

På nätterna tänker jag ofta på _____




Jag tycker bäst om när det är _____ i rummet
och behöver _____ för att komma till ro.

Om jag vaknar mitt i natten behöver jag _____



DECEMBER

Ringa in och skriv hur dina veckor har varit.

| | |  |  |  |
|-------|--|---|---|---|
| 1-7 | | | | |
| 8-14 | | | | |
| 15-21 | | | | |
| 22-28 | | | | |
| 29-31 | | | | |

104

TRE BRA SAKER I DECEMBER

MIN MÅNADSKOLL

Ringa in siffran som stämmer bäst för dig. 1 Dåligt - 5 Topppform.

| | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|
| Tacksamhet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Familj | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Vänner | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Glädje | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Lugn och ro | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Egen tid | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Äter nyttigt | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Dricka vatten | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Tränar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hälsa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Kreativitet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ekonomi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Arbete och utbildning | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Framtiden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

105

SJÄLVREFLEKTION



Om jag fick skriva nya lagar som alla skulle följa

1. Alla skulle _____

2. Alla skulle _____

3. Alla skulle _____

4. Alla skulle _____

5. Alla skulle _____

BUCKETLIST

10 SAKER JAG VILL GÖRA INNAN JAG DÖR

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____
