

**Uppgift 4. Min plan för att må bra**

Det är viktigt att göra saker vi mår bra av. Det ger oss njutning och livet mening. Samtidigt är det lätt att låta vardagens ”måsten” komma i vägen, att vi prioriterar det vi behöver göra och tänker att vi hinner med det andra sedan. Vid en kronisk sjukdom kan det bli ännu svårare att unna sig små guldstunder, då det ofta blir svårare att hinna med det man vill när vardagens bestyr tar mera tid.

Att uppleva njutning i smått och stort, som att dricka en kopp riktigt gott kaffe eller att längta efter något vi bara kan unna oss ibland, ger kroppen energi och humöret en kick.

Det här blir jag glad och får energi av!

Skriv ned så många saker som möjligt som du blir glad av och som ger dig energi.

Inspiration:

- Vardagslyx
- Längta efter
- Tillsammans med
- Uppleva
- Titta på
- Göra
- Kultur
- Natur
- Musik



Fortsätt på nästa sida!

**Uppgift 4. Min plan för att må bra, fortsättning**

Det är viktigt att vara medveten om vad som gör dig glad. Ännu viktigare är det att se till att göra det du blir glad av.

Fyll i dina planer för goda stunder här:

Varje dag:

Varje vecka:

Varje månad:

Varje år:

