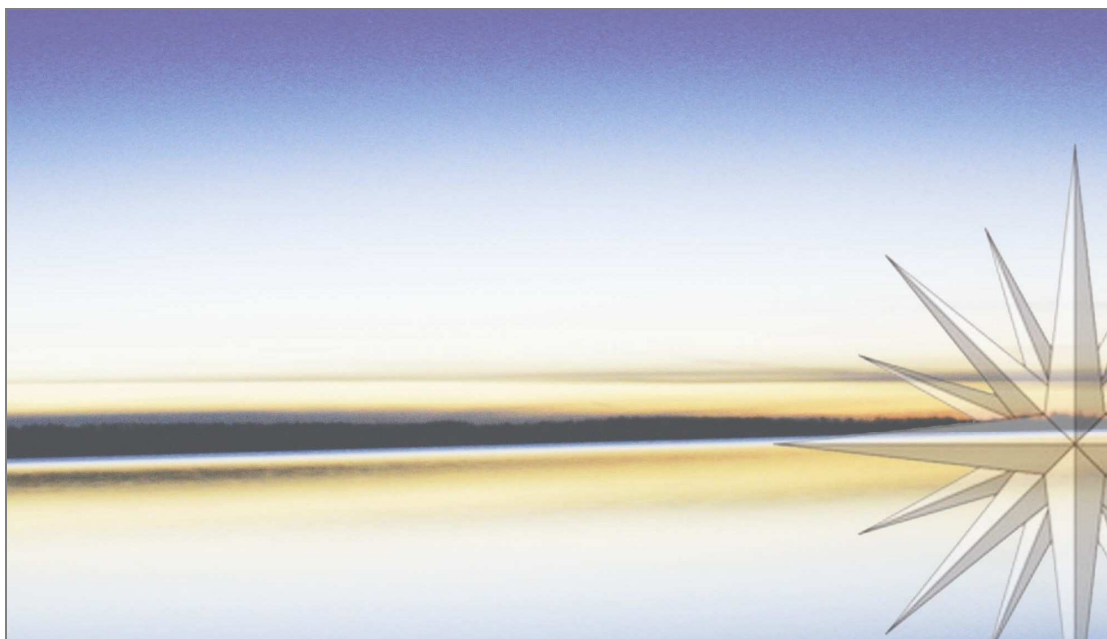


# *5 saker som jag har gjort bra idag*

ACT – Att hantera stress och främja hälsa

Fredrik Livheim



Ha gärna det här formuläret liggande vid din säng. När du har gått och lagt dig så skriver du ner 5 saker som du gjort bra under dagen. Vår hjärna är byggd för att reagera på fara och sådant som vi gjort "dåligt". Därför har vi ofta en obalans i vår minnesbank med en övervikt av saker vi gjort "dåligt".

Så här kan vi nu vara lite mer rättvisa mot oss själva och ge oss själva en klapp på axeln för de saker vi även gjort som varit bra. Alla tankar får finnas, det handlar inte om att ta bort eller ifrågasätta tankar. Bara om att lägga till lite fler tankar så att vi blir mer rättvisa mot oss själva.

## 5 saker som jag gjort bra idag

Kom ihåg att hit räknas också bland annat:

- Snälla tankar du tänkt
- Saker du tänkt på att göra även om du inte gjort det
- Saker som du gjort även om du inte är nöjd med resultatet
- Saker som var jobbiga, men bra i det långa loppet
- Olika sätt att ta hand om dig själv
- Saker du gjort som är i din livsriktning i din livskompass

Dag:            Saker som jag gjort bra

1.
2.
3.
4.
5.

Dag:            Saker som jag gjort bra

1.
2.
3.
4.
5.

Dag:            Saker som jag gjort bra

1.
2.
3.
4.
5.

## 5 saker som jag gjort bra idag

Kom ihåg att hit räknas också bland annat:

- Snälla tankar du tänkt
- Saker du tänkt på att göra även om du inte gjort det
- Saker som du gjort även om du inte är nöjd med resultatet
- Saker som var jobbiga, men bra i det långa loppet
- Olika sätt att ta hand om dig själv
- Saker du gjort som är i din livsriktning i din livskompass

Dag:            Saker som jag gjort bra

1.
2.
3.
4.
5.

Dag:            Saker som jag gjort bra

1.
2.
3.
4.
5.

Dag:            Saker som jag gjort bra

1.
2.
3.
4.
5.

## 5 saker som jag gjort bra idag

Kom ihåg att hit räknas också bland annat:

- Snälla tankar du tänkt
- Saker du tänkt på att göra även om du inte gjort det
- Saker som du gjort även om du inte är nöjd med resultatet
- Saker som var jobbiga, men bra i det långa loppet
- Olika sätt att ta hand om dig själv
- Saker du gjort som är i din livsriktning i din livskompass

Dag:            Saker som jag gjort bra

1.
2.
3.
4.
5.

Dag:            Saker som jag gjort bra

1.
2.
3.
4.
5.

Dag:            Saker som jag gjort bra

1.
2.
3.
4.
5.