

Övningar för att stärka dig själv
och din självkänsla!



Vad fint att se dig!

I detta kompendie hittar du övningar som ska stöda dig i processen att lära känna dig själv. Du kan använda övningarna på det sätt som passar dig bäst; antingen göra allt på en gång, göra olika övningar beroende på vad du behöver just nu, eller använd uppgifterna om du har en daglig reflektionsstund eller liknande.

Ta din tid med materialet. Ge dig själv tillåtelse att vara ärlig, även om svaren inte alltid är vackra eller så som du önskar att det vore. Det är också en del av processen: att våga se saker för vad de är och kunna göra eventuella förändringar utgående från det. Precis lika viktigt som det är att vara ärlig är det att våga drömma om en framtid där du har kontrollen över ditt eget liv. I den avslutande uppgiften får du fantisera om hur du önskar att din framtid ser ut, där uppmanar jag dig att våga drömma stort!

Materialet är framtaget med inspiration av innehåll i DävuIsdansen (Lundell & Söderlund, 2015) och av arbetsboken "Mindfulness creative journal" nedladdad via www.herbalebook.com.

Kom ihåg: processen att hitta sig själv är inte alltid lätt, eftersom det kan skaka om i grunden gällande föreställningen man hade om sig själv och vem man är. Men du får ha roligt också under processens gång, du får skratta och du får må bra, trots att någon i din närhet mår dåligt.

Med Kärlek,
Lina

Vem är jag?

Det är en lång process att hitta sina egna konturer. Kanske det har funnits en tid då du vetat precis vad du velat och vad dina behov är, eller så kanske du aldrig fått chansen att känna “det här är jag” utan att behöva ta någon annans viljor i beaktande. Oavsett var i processen du är just nu; i den skälvande inledningen, mitt i stormens öga eller på väg ut på andra sidan är det nödvändigt att ta tid med dig själv och från insidan ut fundera på:

- vem är jag/vem är jag inte?
- vad vill jag/vad vill jag inte?
- vad behöver jag/vad behöver jag inte?

Utöver dessa mer filosofiska frågor är det minst lika viktigt att fundera på:

- var går mina gränser?
- vilka är mina värderingar?
- vad är viktigt för mig?

På de följande sidorna hittar du längre och kortare övningar som ska stöda dig i samtalet med dig själv. Låt det ta tid, omfamna faktumet att vi ibland inte har svaret direkt (vilket är helt okej) och ha roligt på vägen.

Hur är läget just nu?

Vi inleder med en kartläggning av hur livet ser ut just nu. Tänk dig att du har ett helikopterperspektiv och ser ditt liv utifrån och ta alla delar av ditt liv i beaktande (jobb, skola, familj, hälsa, rutiner, sociala relationer, ekonomi osv). Fundera på följande frågor:

Vad fungerar i mitt liv just nu?

Vad fungerar mindre bra?

Finns det något du skulle vilja förändra? Om ja, vad?

Vad behöver jag göra för att få till en förändring?

Scanna av din dag

'När vi ska göra förändringar behöver vi först se över vår vardag och vilka saker som tar vs ger energi. Börja smått, öva med en sak i taget och kom ihåg att det får ta tid! När du scannar kan du ha en längre tidsperiod i åtanke, vad är tillfälligt och vad är ihållande? Du kan anpassa innehållet utgående från ditt liv.

Hur sover jag? (bra/mindre bra sömnrutiner, orolig, vaknar tidigt osv..)

Hur ser ansvarsfördelningen ut i hemmet/relationen/familjen? Vem sköter om vad?

Kan jag lämpa över eller ta bort något av mina ansvarsområden?

Lägger jag tid på saker som kanske inte är så viktiga?

Vilka människor tar jag hand om?

Vem tar hand om mig när jag är ledsen, trött, sjuk eller annars behöver tas om hand?

Vem önskar jag skulle ta hand om mig?

När kan jag njuta och slappna av i vardagen?

Känner jag att människor i min omgivning utnyttjar mig? Om ja, vem och på vilket sätt?

Tar jag tid för att stärka mitt välmående (fysiskt eller psykiskt). Om ja, på vilket sätt?

Finns det något jag önskar det skulle finnas mer av i min vardag?

Finns det något som kunde förenklas i min vardag? T.ex med hjälp av barnvakt, planering, egen tid, kommunikation..)

Hur känner jag mig oftast när dagen lider mot sitt slut?

Hur mår jag överlag i vardagen?

Att bygga upp sig själv

Om man tappat bort sig själv kan de mest enkla val bli en källa till beslutsångest. Det kanske verkar banalt men vi behöver sätta oss ner och fundera över vad vi tycker om, på riktigt. Kanske ännu viktigare är att våga testa nya saker och ta reda på rent praktiskt vad jag gillar och inte gillar. Det är på det viset vi skapar konturer och kan börja sätta gränser.

Avsluta meningarna:

Jag blir glad av:

Jag känner mig trygg när:

Jag känner mig sedd och hörd när:

Jag kan slappna av när:

Jag blir irriterad/arg/frustrerad när:

Jag känner mig ledsen när:

Jag tycker om att jag kan:

Jag tycker om att jag är:

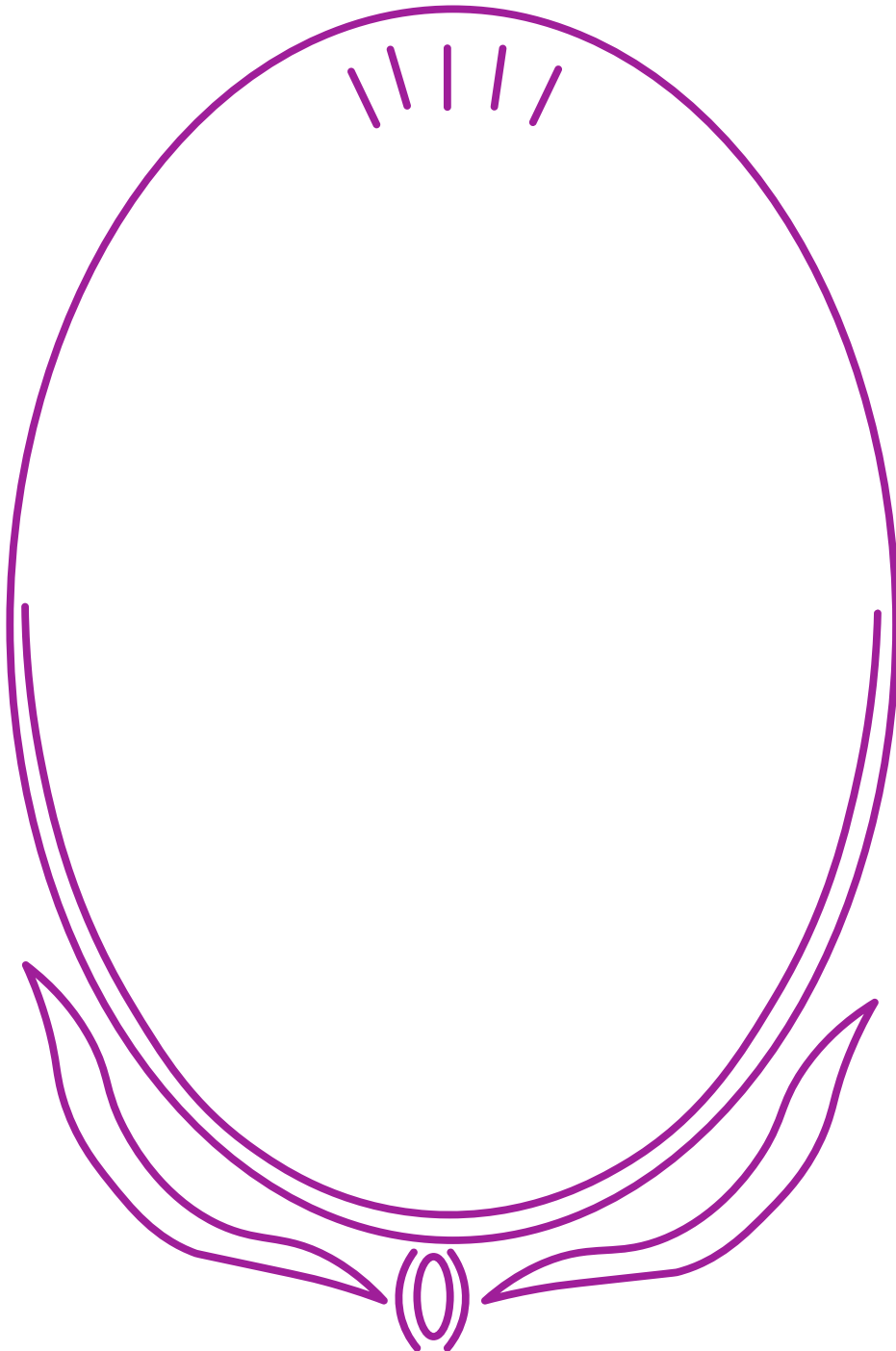
Jag tycker om att jag har:

Jag drömmer om att kunna:



Saker jag älskar med mig själv

Vi människor har lätt att tänka dåliga tankar om oss själva och vi lägger fokus på vad vi inte kan eller vad vi skulle ha kunnat göra bättre. Öva på att börja tänka positivt om dig själv, för precis som de negativa tankarna kan kännas som en sanning efter tillräckligt mycket upprepning, så kan även positiva tankar fungera på samma sätt. Fyll spegeln med saker du tycker om hos dig själv!



Dejta dig själv!

Ett bra sätt att lära känna sig själv, stärka självförtroendet och skapa sina egna små andningshål är att dejta sig själv. Nedan följer konkreta tips på vad du kan göra, samt utrymme där du själv kan fylla på saker du skulle vilja ta med dig själv på.

- Promenader i naturen
- Hotellfrukost
- MI-kurs
- Motion ensam eller i lag
- Åka på retreat/hotellweekend/sista minuten resa
- En hobby du kan dela med andra utanför hemmet
- Bibliotek, simhall, café, bio

Mina egna förslag:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Tacksamhet

Tacksamhetslistor är ett bra verktyg för att lägga saker i perspektiv. Det handlar inte om att förminska en jobbig situation, utan mer om att inte fastna i en negativ tankepiral. Man kan jobba med tacksamhet på olika sätt, t.ex ha en stund varje dag då man reflekterar över vad man är tacksam för just den dagen eller att ha en tacksamhetslista på telefonen som man kan fylla på vartefter. Du kan också skapa din egen tacksamhetsburk som du kan fylla med lappar att ta fram när du behöver påminnas om fina saker i livet.

På följande sidan har du en egen burk som du kan fylla med saker du är tacksam för. Det kan vara små och stora saker, materiella ting, platser, människor, upplevelser eller vad som helst. Några exempel:

- Nybryggt kaffe på morgonen
- Familjen
- Sommarstugan
- Vänner
- Bra musik
- Loppisfynd
- God mat
- Hälsa
- Arbetskollegor

Tacksamhetsburken



Avslutningsvis

Kom ihåg!

- Att sätta sig själv i första hand är varken fel eller själviskt
- Det är fullt möjligt att ha en relation med en person med beroendeproblematik, men du behöver utgå från dig själv och dina behov
- Våga sätta gränser och håll dem
- Gör skillnad på empati och medberoende
- Låt dig inte trampas på
- Låt dig inte suddas ut för någon annans skull

Jag tar inte ansvar för min anhörigas beteende

Jag kan inte och ska inte fixa min anhöriga

Jag har inget att skämmas för

Jag vågar ta emot hjälp

Jag är inte ensam

Jag är värdefull!