

Meningsfulde aktiviteter

Øvelse: Strategier til at gennemføre aktiviteter

Skriv 1-3 ting ned, der er gode for dig at huske på, for at du lettere kan lave de aktiviteter, der er meningsfulde for dig:

Refleksionsøvelse: Hvilke aktiviteter giver dig ro og glæde?

I denne refleksionsøvelse skal du udvælge, de tre aktiviteter fra din hverdag, som giver dig og din krop en følelse af **ro, glæde eller mening**.

Det kan være store eller små ting – alt fra en stille kop te til at gå en tur eller være kreativ.

Vælg en aktivitet ud og prøv derefter at mærke efter: Hvor og hvordan kan du mærke det gør dig godt?

Noter dine tre vigtigste aktiviteter:

1.

2.

3.

Hvad gør disse aktiviteter meningsfulde for dig?

Hvad betyder de for dig – og hvorfor tror du, de virker?

Hvordan kan du mærke ro eller glæde i kroppen, når du laver disse aktiviteter?

Beskriv fysiske fornemmelser, fx varme, lethed, rolig vejrtrækning, afspændthed.

Hvad tænker eller føler du, når du er i gang med aktiviteten?

Hvilke tanker, følelser dukker op?

Tip

Du kan se dine tre aktiviteter som dine personlige strategier til din værktøjskasse med redskaber, som du kan tage frem og bruge, når du oplever uro, smerte, bekymringer, frygt, nedtrykthed mm.

Hæng den evt. op derhjemme, så du bliver mindet om, hvilke aktiviteter og strategier der virker for dig.