



HEAD OF HAPPINESS

Din arbetsbok för lugn, lust & kraft

Reflektera, upptäck och ta nästa steg.

Den här boken är bara din

Till varje område finns frågor som hjälper dig att fundera över din egen vardag, upptäcka vad som fungerar och välja vad du vill prova. Skriv kort eller långt – det viktiga är att reflektionerna blir användbara för dig. **Arbetsboken är till för dina egna tankar och reflektioner.** Du väljer själv om du vill dela något av det du skriver med andra.

1 Kunskap

Korta föreläsningar som hjälper dig att förstå vad som påverkar ditt välbefinnande – och varför. Kunskap ger dig bättre förutsättningar att göra medvetna val i vardagen.

2 Övning

Konkreta övningar för bland annat rörelse, återhämtning och att hantera tankar och känslor. Du får också regelbundna påminnelser och inspiration som hjälper dig att omsätta kunskapen i vardagen.

3 Reflektion

Det är här arbetsboken kommer in. Genom att stanna upp och reflektera över din egen vardag blir det lättare att upptäcka vad du behöver, vad som fungerar och vad du vill förändra.

4 Gemenskap

Du får möjlighet att delta i gemensamma träffar och dela erfarenheter med andra. Att känna samhörighet, få inspiration och stöd av andra kan göra det lättare att skapa hållbara förändringar.

På din personliga landningssida hittar du programmets olika delar, dina självskattningar, arbetsboken och information om träffar och annat stöd. Arbetsboken hjälper dig att omsätta kunskapen i något som är relevant för just dig.

Du behöver inte göra allt. Börja gärna med stress och återhämtning, som ger en bra grund. Utforska sedan de områden som känns mest relevanta för dig, i den takt som passar dig. Det finns ingen takt du behöver hålla eller något du behöver komma ikapp.

Var vill du börja?

Börja gärna med stress och återhämtning, som ger en bra grund. Utforska sedan de områden som känns mest relevanta för dig, i den ordning du vill. Kryssa i när du arbetat med ett område.

1	Förstå stress & återhämtning Lär känna din stress, och hitta din återhämtning	5	☐
2	Få upp pulsen lite grann Rörelse för humör, fokus, sömn och stresstålighet	11	☐
3	Prioritera din sömn Varför sömnen är så viktig och vad som kan hjälpa dig att sova bättre	13	☐
4	Använd skärm och sociala medier klokt Ta tillbaka tiden och uppmärksamheten	15	☐
5	Hantera tankar & känslor hjälpsamt Fem mentala verktyg att träna på	17	☐
6	Hitta sammanhang & tillhörighet EASE-metoden och att vara den som bjuder in	24	☐
7	Låt dina värderingar guida dig Din inre kompass, och hur du följer den	26	☐

Innan du börjar: På de följande sidorna får du reflektera över ditt nuläge och vad du vill få ut av programmet. Sedan kan du utforska de sju områdena i din egen takt. I slutet får du möjlighet att följa upp hur du mår och vad som har förändrats.

Varför gör jag det här?

Längtar du efter mer energi, bättre sömn, mindre stress eller mer lust och kraft i vardagen? Kanske vill du ha mer tid och ork för människorna som betyder mest för dig, vara mer närvarande i dina relationer eller få större utrymme för sådant som ger dig glädje och mening.

Om förändringen leder till något som känns meningsfullt för dig skapas ett inre driv, och då är chansen mycket större att den blir verklighet. Fundera över vad du skulle vilja få ut av programmet och vilken skillnad det skulle göra i ditt liv.

VAD SKULLE FÖRÄNDRINGEN INNEBÄRA FÖR MIG?

VARFÖR ÄR DEN VIKTIG?

VAD SKULLE DEN INNEBÄRA FÖR MÄNNISKOR SOM ÄR VIKTIGA FÖR MIG?

Kom gärna tillbaka hit när motivationen sviktar. Att påminna dig om varför förändringen är viktig kan hjälpa dig att hitta riktningen igen.

Var står du nu?

Skatta hur nöjd du är med varje område i din vardag just nu, på en skala från 1 till 10. **1 betyder att det inte alls är som du skulle vilja ha det, och 10 att det är precis som du vill ha det.**

Markera med ett kryss när du börjar. När du kommer tillbaka till sidan längre fram markerar du med en ring, så att du kan se om något har förändrats. Det finns inga rätt eller fel.

☐ Kryss

☐ Ring

1 = inte alls som jag vill ha det · 10 = precis som jag vill ha det

OMRÅDE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Stress och belastning i arbetet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Stress och belastning i privatlivet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kunskap om stress & återhämtning	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Återhämtning i vardagen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sömn	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rörelse	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Skärm & sociala media	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mentala verktyg för tankar & känslor	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Socialt umgänge	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Känner mina värderingar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Inte alls som jag vill ha det

Precis som jag vill ha det

MINA TESTRESULTAT

WHO-5

vid start

vid avslut

KEDS

vid start

vid avslut

Kom tillbaka hit på slutet. Samma rutnät, men med ringar i stället för kryss. Det du ser mellan de två markeringarna är den förändring du själv har gjort, och den är lätt att glömma bort när den sker långsamt.

Mina varningssignaler

Se signalerna som dina medhjälpare. De kan hjälpa dig att upptäcka när belastningen blivit för stor och du behöver återhämtning eller förändring. Ringa in det du känner igen och skriv gärna till egna signaler längst ner.

TANKEMÄSSIGA

Svårt att fokusera

Minnesproblem

Sämre lokalsinne

Svårt att se möjligheter

KROPPSLIGA

Huvudvärk

Värk i kroppen

Problem med magen

Ljudkänslighet

Sömnpromblem

Trötthet

Panikattacker

KÄNSLOMÄSSIGA

Lätt att bli arg

Irriterad

Orolig

Nedstämd

Ångest

SÅ BRUKAR DET MÄRKAS HOS MIG

DET HÄR KAN HJÄLPA MIG NÄR JAG MÄRKER DET

Ta dina signaler på allvar, gärna tidigt. Ofta går det att må bättre när belastningen minskar och återhämtningen får mer utrymme. Ibland behöver också något i livssituationen förändras. **Om besvären är starka, återkommer eller påverkar din vardag är det klokt att söka stöd hos vården eller företagshälsovården.**

Vad drar igång min stress?

Stress handlar inte bara om att ha mycket att göra. Kroppen reagerar med samma hormon när vi inte trivs, känner oro eller upplever att vi inte räcker till. **Listorna nedan är exempel på vanliga faktorer, inte en checklista.** Det som belastar just dig kanske inte står här alls. Markera det som stämmer för dig — klicka på skärmen, eller ringa in om du skriver ut.

FRÅN ARBETET

För höga eller motstridiga krav Andras krav känns för höga Otydliga prioriteringar För litet handlingsutrymme
Liten kontroll över min egen tid Bristande stöd från chef eller kollegor Uteblivet gensvar Upplever orättvisa Trivs inte
Mentalt krävande arbete, även när det är roligt

FRÅN LIVET UTANFÖR

Relationsproblem Konflikter hemma Oro för någon närstående Ekonomin Sjukdom hos mig eller någon nära Ensamhet
För lite tid för återhämtning Livssituationen just nu

HOS MIG SJÄLV

Egna krav som inte matchar mina resurser Känner mig otillräcklig Stort ansvarstagande och noggrannhet Hög ambitionsnivå
Stort kontrollbehov Sätter alltid andras behov först Oro och ilska

SÅDANT SOM OCKSÅ HÖJER PÅSLAGET I KROPPEN

Koffein Telefonen och skärmen För lite sömn För lite återhämtning i vardagen

Dragen under *Hos mig själv* uppskattas ofta av andra, och just därför är de lätta att fortsätta med. **Känner du igen dig, ta hand om dig själv också.**

Vad belastar mig just nu?

Belastning kommer sällan från ett enda håll. Ofta är det stress från flera olika håll som adderas. **Sorteringen är poängen:** den gör att du kan agera på det du själv råar över, och sätta ord på det som behöver förändras med någon annan.

1 Vad belastar mig just nu?

Till **exempel:** arbetet, sömnen, relationerna, egna krav, oro för någon närstående, ekonomin, livssituationen. Eller flera samtidigt.

2 Vad kan jag själv påverka?

Till **exempel:** återhämtning, sömn, rörelse, skärmtid, egna krav, tankemönster, gränser, vem jag ber om hjälp.

3 Vad behöver jag lyfta med någon annan?

Till **exempel:** otydliga prioriteringar, för höga eller motstridiga krav, för litet handlingsutrymme, bristande stöd, uteblivet gensvar.

Krav, kontroll och stöd hänger ihop. Höga krav går att klara med kontroll och stöd. Saknas de två blir även rimliga krav tunga.

Min plan för förändring

Välj det viktigaste att börja med. Skillnaden mellan att veta vad man vill förändra och att faktiskt göra det ligger i att bestämma ett första steg — och när.

DET HÄR VILL JAG FÖRÄNDRA	MITT FÖRSTA STEG	NÄR ELLER MED VEM?

Börja med det som känns viktigast och möjligt. En del förändringar kan du göra själv. Andra kräver stöd, samtal eller beslut från någon annan. **Fundera över vilket första steg du kan ta — och vem du behöver involvera.**

När hjärnan är trött, vila hjärnan

När kroppen är trött känns det ofta naturligt att vila. Men när hjärnan är trött är det inte alltid lika självklart vad vi behöver. Vi kanske fortsätter i samma tempo, trots att koncentrationen sviktar och huvudet känns fullt.

Återhämtning behöver inte alltid betyda att göra ingenting. Ibland hjälper det att byta aktivitet, röra på sig, komma ut i naturen eller göra något som fångar vår uppmärksamhet på ett kravlöst sätt.

Här är några exempel. Utforska vad som hjälper just dig.

EXEMPEL PÅ ÅTERHÄMTNING – VÄLJ NÅGOT DU FAKTISKT VILL GÖRA



Byt aktivitet, engagera dig i annat



Gör saker långsamt



Ta hjälp av naturen



Lugn andning



Sjung



Lyssna på lugn musik



Progressiv muskelavslappning



Fokusträning

Återhämtningen ska vara självvald.

Det viktiga är inte att göra allt rätt, utan att hitta sätt att återhämta dig som du trivs med och som fungerar i din vardag. Det kan vara något litet och enkelt — och det får gärna se olika ut från dag till dag.

Återhämtning är viktig, men den löser inte alltid orsaken till stressen. Om belastningen är för hög under lång tid behöver också något i situationen förändras. Det kan handla om arbetsmängd, krav, ansvar eller sådant som händer i privatlivet. Återhämtning och förändrade förutsättningar behöver ibland gå hand i hand.

Min återhämtning

Vad hjälper dig att återhämta dig, och när skulle det kunna få plats i din vardag? Välj gärna några saker du vill prova och fundera över när du kan göra dem.

Vi har lätt att glömma bort våra goda intentioner. Därför kan det hjälpa att bestämma en tid, lägga in en påminnelse eller koppla återhämtningen till något du redan gör — till exempel att ta en kort promenad efter lunchen.

Prova dig fram och lägg märke till hur du mår efteråt. Det hjälper dig att upptäcka vad som fungerar för just dig.

DET HÄR VILL JAG PROVA	NÄR GÖR JAG DET, OCH HUR KOMMER JAG IHÅG?	HUR KÄNNES DET EFTERÅT?

Skapa din egen återhämtningsmeny. Samla sådant som hjälper dig att varva ner, få ny energi eller känna glädje. Prova gärna något nytt också — ibland upptäcker vi sådant vi inte visste att vi behövde. Tänk på att olika dagar kan kräva olika slags återhämtning. Det som passar när du har gott om tid och energi kanske inte fungerar en dag när du är helt slut. Ha gärna några enkla alternativ att välja mellan.

Få upp pulsen lite grann

All rörelse räknas. Även små mängder fysisk aktivitet gör nytta, särskilt om du sitter stilla mycket i dag. En rask promenad som får upp pulsen lite kan göra skillnad för både humör, sömn och hälsa.

För vuxna rekommenderas 150–300 minuter pulshöjande fysisk aktivitet på måttlig intensitet per vecka, exempelvis rask promenad eller cykling. Men du behöver inte börja där. Börja där du är och öka i den takt som passar dig.

DET HÄR FÅR DU AV RÖRELSE



Direkt bättre humör



Bättre stresstålighet



Bättre sömn och djupsömn



Skarpare fokus



60 % mer kreativ efter en promenad



Starkare minne



Halverad risk för hjärt-kärlsjukdom

Ett inre motstånd mot rörelse är helt naturligt.

Det är inte alltid vi känner lust att röra på oss, även när vi vet att det är bra för oss. Trötthet, stress och invanda mönster kan göra det svårt att komma igång. Därför är det klokt att göra rörelsen enkel, tillgänglig och, om möjligt, lustfylld.

Fokusera på hur det känns efteråt. Lägg märke till hur du mår efter en promenad, cykeltur eller annan rörelse. Kanske känner du dig piggare, lugnare eller gladare. Att uppmärksamma de positiva effekterna kan göra det lättare att vilja röra på sig igen. Och hittar du något du faktiskt tycker om blir det ännu enklare.

Min rörelse

Vilken rörelse skulle du vilja få mer av i din vardag? Välj något som känns möjligt och fundera över när du kan göra det.

Tänk särskilt på hur du kan underlätta för dig själv. Kanske kan du lägga fram skorna kvällen innan, ta en promenad på lunchen eller bestämma med någon att ni ska röra er tillsammans. Börja gärna med något enkelt — det viktigaste är att komma igång och hitta ett sätt som fungerar för dig.

RÖRELSE JAG VILL GÖRA	NÄR GÖR JAG DET?	VAD GÖR JAG FÖR ATT UNDERLÄTTA?	HUR KÄNNES DET EFTERÅT?

Vid kraftig stress kan en lugn promenad vara mer gynnsam än hård träning. Under aktiviteten höjs dina stresshormoner tillfälligt för att sedan gå ner. Känn efter vad du mår bäst av.

Låt sömnen göra jobbet

Många av oss upplever sömnproblem, så om du vill sova bättre är du i gott sällskap. Det är ingen fara att sova dåligt någon enstaka natt. Men om sömnen ofta inte fungerar finns det flera saker som kan hjälpa.

Mycket av det som påverkar vår sömn händer redan under dagen. Dagsljus, rörelse, regelbundna vanor och hur vi hanterar stress kan göra stor skillnad.

FORSKNINGSBASERADE RÅD



Regelbundna sovtider



Dagsljus, helst på morgonen



Rörelse under dagen



Sociala aktiviteter



Svalt, tyst och mörkt sovrum



Lämna tekniken utanför



Skippa koffein från lunch



Hantera dina tankar

Du kan inte tvinga fram sömn.
Men du kan bygga förutsättningarna.

Därför handlar de flesta sömnråd om dagen före, inte om natten.

När tankarna börjar snurra vid läggdags. För många är kvällen den första lugna stunden på dagen. Då kan oro och tankar som fått stå tillbaka göra sig påminda. Att skriva ner det som snurrar i huvudet, skapa en lugn kvällsrutin eller öva på att förhålla sig annorlunda till tankarna kan hjälpa. Du hittar fler verktyg för det längre fram i arbetsboken.

Det här vill jag testa

Välj en eller två saker som du tror skulle göra störst skillnad för din sömn. Börja gärna med en förändring i taget och ge den lite tid.

Lägg märke till hur du sover och hur du känner dig under dagen. Alla förändringar ger inte resultat direkt, och ibland behöver du prova dig fram för att hitta det som fungerar för dig.

DET HÄR VILL JAG TESTA	HUR KÄNNES DET EFTER ATT JAG GJORT FÖRÄNDRINGEN?

Koffein kan påverka sömnen längre än du tror. Hos många ligger koffeinets halveringstid omkring 3–7 timmar, men det varierar mycket mellan personer. Om du har svårt att sova kan det vara värt att prova att dricka dagens sista kaffe tidigare och se om du märker någon skillnad.

Det mest värdefulla du har är din tid och uppmärksamhet

Sociala medier kan ge inspiration och gemenskap, men också påverka oss på sätt vi inte alltid märker. Vi jämför våra egna liv med andras utvalda ögonblick, och det kan påverka både självkänslan och hur nöjda vi känner oss.

Frågan är inte om skärmen är bra eller dålig, utan om den ger dig det du vill ha — eller tar tid och uppmärksamhet från något som betyder mer.

Kan öka stress och oro

Omedvetna jämförelser

Kan påverka självkänslan

Tar tid från sömn, rörelse och relationer

Kan göra det svårare att somna

Splittrad uppmärksamhet

Mindre tid på sociala medier kan göra skillnad.

I en svensk studie mätte unga vuxna som gick ner till 30 minuter om dagen bättre efter tre veckor — mindre stress och nedstämdhet, bättre fokus och självkänsla.

Wolgast m.fl., Lunds universitet, 2023.

Prova att ta tillbaka lite av din tid. Välj en stund på dagen då du brukar fastna vid skärmen och testa att göra något annat. Kanske en promenad, ett samtal, en stunds vila eller bara att låta tankarna vandra. Lägg märke till hur det känns. Saknar du skärmen, eller upptäcker du att något annat ger dig mer?

Min skärmtid

Börja med att titta på telefonens statistik över din skärmtid. Hur mycket tid lägger du på olika appar? Siffrorna kan överraska.

Men det handlar inte bara om hur länge du använder skärmen, utan också om vad du gör och hur det påverkar dig. Vilka appar ger dig glädje, inspiration eller gemenskap? När fastnar du längre än du tänkt, eller märker att du börjar jämföra dig med andra?

Fundera över hur du vill använda din tid och uppmärksamhet. Det viktiga är inte att ha så lite skärmtid som möjligt, utan att du gör medvetna val som känns bra för dig.

APP ELLER AKTIVITET	TID I DAG	TID JAG VILL LÄGGA	HUR PÅVERKAR DET MIG?

DET HÄR VILL JAG GE MER TID OCH UPPMÄRKSAMHET

Vad vill du ha mer av? Det är ofta lättare att förändra en vana när du har något annat du vill göra i stället. Kanske vill du ringa en vän, läsa, röra på dig, vara mer närvarande med familjen eller bara få en stund utan intryck. Börja gärna med en liten förändring och prova under en tid. Lägg märke till vad du får tillbaka — inte bara i minuter, utan också i energi, närvaro och välbefinnande.

Det räcker inte att veta

Mycket av vår stressnivå beror på det som händer runt oss och hur vi förhåller oss till det. De mentala verktygen hjälper oss med förhållningssättet. Men för att få resultat behöver vi träna. Det räcker inte att känna till att fokusträning ger effekt, vi måste göra det också.

DET HÄR FÅR DU AV TRÄNINGEN



Bättre fokus



Minskad ångest och oro



Ökad självmedvetenhet



Bättre sömn



Minskat stresspåslag

Formell träning

Du avsätter en stund för att öva, till exempel genom fokusträning, meditation eller en övning för att hantera tankar och känslor. Här tränar du förmågan i lugn och ro.

Informell träning

Du använder verktygen i vardagen. Kanske när du fastnar i oro, blir irriterad eller behöver samla tankarna. Genom att öva regelbundet kan det bli lättare att komma ihåg verktygen när du behöver dem.

Du behöver inte öva på allt. Utforska de olika verktygen och välj det som känns mest hjälpsamt för dig just nu. Längre fram får du välja ett verktyg som du vill fortsätta använda i vardagen.

Medveten närvaro

Tryck på pausknappen.
Var här och nu, och låt hjärnan vila.

Att vara här och nu är en befrielse.

Vi lever mycket i framtiden eller i det förflutna, och det kan göra oss oroliga och stressade. Men det är när du är här och nu det bästa händer. En vanlig övning är att följa sitt andetag: när en ny tanke kommer, och det gör den, flyttar du bara tillbaka fokus till andningen. Det tränar din förmåga att välja vad du ska tänka på och sänker över tid ditt stresspåslag.

SÅ ÖVAR JAG	NÄR OCH VAR?	VAD LADE JAG MÄRKE TILL?

Exempel: "Följer andetagen" · "Fem minuter på morgonen, innan jag öppnar datorn" · "Tankarna drog iväg till dagens möten flera gånger. Varje gång jag märkte det kom jag tillbaka till andetaget".

En övning att prova. Sitt bekvämt och följ andetagen i några minuter. Lagg märke till luften som strömmar in och ut. När du märker att tankarna dragit iväg flyttar du varsamt tillbaka uppmärksamheten till andetaget. **Att tappa fokus är inte ett misslyckande — det är själva övningen. Du tränar på att märka var uppmärksamheten är, och på att välja att återvända.**

Tänk på vad du tänker

Jag har en tanke om...
Jag kan ha fel...
Hjälper den här tanken mig just nu?

Vår hjärna är bra på att upptäcka möjliga hot och problem, det har hjälpt oss att överleva. Därför är det naturligt att vi ibland fastnar i oro, självkritik eller tankar om sådant som kan gå fel.

Men allt vi tänker är inte sant, och vi behöver inte tro på eller agera utifrån varje tanke.

Genom att säga "Jag har en tanke om att..." i stället för "Det är så här..." kan vi skapa lite distans till tanken. Den finns fortfarande där, men vi får större möjlighet att välja hur vi vill förhålla oss till den.

EN TANKE JAG FASTNAR I	JAG HAR EN TANKE OM ATT...	VAD HÄNDER NÄR JAG TAR ETT STEG TILLBAKA?

Exempel: "Jag kommer inte hinna allt" blir "Jag har en tanke om att jag inte kommer hinna allt".

En övning att prova. Föreställ dig att du sitter vid en bäck och ser löv flyta förbi. När en tanke dyker upp, föreställ dig att du placerar den på ett löv och låter det följa med vattnet. Om du fastnar i en tanke är det helt okej — lägg bara märke till det och återvänd till övningen. **Du behöver inte bli av med tankarna. Du tränar på att låta dem finnas utan att behöva följa med i dem.**

Acceptans

Just nu är det så här.
Vi krigar inte mot det som redan är.
Vi behöver inte gilla det.

Då kan vi lägga kraften på det vi faktiskt kan påverka.

Acceptans handlar om att erkänna det som är, även när vi önskar att det vore annorlunda. Det kan handla om en situation vi inte kan förändra just nu, en känsla vi helst vill slippa eller något som redan har hänt.

Att acceptera betyder inte att vi tycker om det, ger upp eller slutar försöka förändra det som inte fungerar. Det betyder att vi slutar lägga onödig energi på att kämpa emot själva verkligheten.

Vi kan till exempel acceptera att vi känner oro, utan att låta oron bestämma vad vi ska göra. Och vi kan acceptera att en situation är svår, samtidigt som vi söker stöd eller arbetar för att förändra den.

DET HÄR HAR JAG SVÅRT ATT ACCEPTERA JUST NU	VAD BEHÖVER JAG GE PLATS ÅT?	VAD KAN JAG PÅVERKA ELLER GÖRA?

Exempel: "Jag hinner inte allt" · "Jag behöver ge plats åt frustrationen och att tiden inte räcker just nu" · "Jag kan prioritera, be om hjälp eller prata med min chef om arbetsbelastningen".

Acceptans är något vi får öva på, om och om igen. Det är naturligt att protestera inombords när något är svårt, orättvist eller inte blir som vi önskat. När du märker att du fastnat i kampen mot det som redan är, kan du varsamt påminna dig: "Just nu är det så här." Sedan kan du fråga dig: "Vad behöver jag, och vad kan jag göra nu?"

Tacksamhet

När livet flyter på är det ofta lätt att uppskatta det som är bra. Men när vi är stressade, oroliga eller har det svårt kan uppmärksamheten lätt fastna vid problem och sådant som saknas.

Tacksamhet handlar inte om att blunda för det som är jobbigt eller tvinga fram positiva känslor. Det handlar om att också ge plats åt det som fungerar, känns värdefullt eller gör oss glada — även små saker i vardagen.

Genom att regelbundet uppmärksamma sådant vi uppskattar kan vi träna oss i att se fler sidor av tillvaron. Forskning tyder på att tacksamhetsövningar kan bidra till ökat välbefinnande, även om effekten varierar mellan personer.

Skriv ner tre saker du uppskattar

Säg specifikt till någon vad du uppskattar

Lyssna på en tacksamhetsmeditation

DET HÄR UPPSKATTAR JAG	VARFÖR BETYDER DET NÅGOT FÖR MIG?	HUR KÄNNES DET ATT UPPMÄRKSAMMA DET?

Exempel: "Min kollega frågade hur jag mådde" · "Det fick mig att känna mig sedd och mindre ensam" · "Jag känner mig varm och glad när jag tänker på det".

Det lilla räknas också. Tacksamhet behöver inte handla om stora händelser. Det kan vara en stund i solen, någon som visar omtanke, ett gott skratt eller något du klarade av trots att dagen var svår. Prova att stanna upp en liten stund vid det du uppskattar. Vad var det som gjorde just den stunden värdefull för dig?

Självmedkänsla

Vi kan vara förvånansvärt hårda mot oss själva, särskilt när vi gör misstag, inte räcker till eller har det svårt. Men vad skulle du säga till en nära vän i samma situation? Förmodligen något betydligt vänligare.

Självmedkänsla handlar om att möta sig själv med samma förståelse och omtanke som vi gärna visar andra. Det betyder inte att vi slutar ta ansvar eller försöka utvecklas.

Forskaren Kristin Neff beskriver självmedkänsla i tre delar:

1 Medvetenhet

Lägg märke till vad du känner, utan att döma dig själv. Kanske är du stressad, besviken, ledsen eller orolig. Du behöver inte förändra känslan direkt.

2 Gemensam mänsklighet

Påminn dig om att svårigheter, misstag och känslor av otillräcklighet är en del av att vara människa. Du är inte ensam om att ha det så här.

3 Vänlighet mot dig själv

Fundera över vad du skulle säga till en nära vän i samma situation. Kan du prova att möta dig själv med samma förståelse och omtanke?

NÄR ÄR JAG HÅRD MOT MIG SJÄLV?	VAD BRUKAR JAG SÄGA TILL MIG SJÄLV?	VAD SKULLE JAG SÄGA TILL EN VÄN?

Exempel: "Jag hann inte allt jag planerat" · "Jag är så dålig på att få saker gjorda" · "Jag hade mycket att göra. Jag får prioritera om och be om hjälp om det behövs".

Att vara vänlig mot sig själv är inte att sänka kraven på allt. Du kan vilja utvecklas, ta ansvar och göra ditt bästa utan att vara hård mot dig själv på vägen. Nästa gång du märker att du kritiserar dig själv, prova att stanna upp och fråga: "Vad skulle jag säga till någon jag tycker om?"

Vad hjälper mig mest?

Nu har du fått bekanta dig med fem mentala verktyg som kan hjälpa dig på olika sätt i vardagen. Kanske har du redan hittat något som känns särskilt användbart.

Du behöver inte använda alla fem. Fundera över vilka verktyg som passar dig och i vilka situationer du skulle ha nytta av dem. **Om du skulle välja ett verktyg att fokusera på den närmaste månaden, vilket skulle det vara?**

VERKTYG	NÄR KAN JAG HA NYTTA AV DET?	HUR VILL JAG ANVÄNDA DET?
Medveten närvaro		
Tänk på vad du tänker		
Acceptans		
Tacksamhet		
Självmedkänsla		

Ringa in ett. Ett verktyg du faktiskt använder är värt mer än fem du känner till.

DET HÄR VERKTYGET VILL JAG FORTSÄTTA ÖVA PÅ

JAG VILL PROVA DET NÄR

SÅ SKA JAG KOMMA IHÅG ATT ANVÄNDA DET

Att bryta ensamhet

Nästan var fjärde person över 16 år i Sverige besvärar sig av ensamhet, enligt Folkhälsomyndigheten. Om du känner dig ensam är du alltså långt ifrån ensam om det.

EASE-metoden ger fyra konkreta steg för att skapa nya kontakter och stärka relationer. Fundera över vad du skulle kunna göra under varje steg och skriv ner dina idéer.

E

Extend yourself

Ta första steget. Börja smått. Hälsa, småprata, visa intresse eller föreslå en fika. Du behöver inte göra något stort för att skapa kontakt.

A

Action plan

Gör en plan. Var skulle du kunna träffa människor med liknande intressen? Kanske genom en kurs, förening, aktivitet eller volontärarbete. Välj ett första steg.

S

Selection

Välj relationer att utveckla. Vilka människor skulle du vilja lära känna bättre? Lägg tid på relationer där du känner dig trygg och där intresset är ömsesidigt.

E

Expect the best

Möt andra med öppenhet. Försök att inte på förhand anta att du kommer att bli avvisad. Var nyfiken och ge både dig själv och andra en chans.

Små steg kan öppna nya dörrar. Det är naturligt att känna sig osäker när man tar kontakt med någon ny. Alla försök leder inte till en nära relation, och det behöver de inte göra. Ibland börjar gemenskap med ett hej, ett kort samtal eller att dyka upp på samma aktivitet flera gånger. Ge relationerna tid att växa.

Vad kan vi göra för varann?

Vi kan alla bidra till att människor omkring oss känner sig sedda och inkluderade. Det behöver inte handla om stora insatser. Ett hej, ett samtal eller en inbjudan kan göra skillnad.

Fundera över vad du själv skulle kunna göra för någon i din närhet. Skriv gärna ner en konkret handling under varje punkt.

1

Var uppmärksam

Lägg märke till människorna omkring dig. Finns det någon som ofta hamnar utanför eller som du sällan pratar med? Ett hej eller ett kort samtal kan vara ett första steg.

2

Hör av dig

Tänk på någon du inte haft kontakt med på länge. Skicka ett meddelande, ring eller föreslå en fika eller promenad.

3

Var vänlig och inkluderande

Lägg undan mobilen, lyssna och visa intresse. Bjud gärna in någon som annars riskerar att hamna utanför. Små handlingar kan få andra att känna sig välkomna.

Ta hand om dig själv
och andra.

Hitta dina värderingar

Värderingar handlar om vad som är viktigt för dig och hur du vill leva ditt liv. Det kan till exempel vara att visa omtanke, vara nyfiken, värna om din frihet eller bidra till något större.

Till skillnad från mål, som du kan uppnå och bocka av, är värderingar en riktning att fortsätta röra sig i. De kan hjälpa dig att fatta beslut, prioritera och välja vad du vill ge tid och energi.

Frågorna nedan hjälper dig att upptäcka vad som betyder mest för just dig.

FRÅGA ATT FUNDERA ÖVER	DIN REFLEKTION
Livets starkaste ögonblick. Vilka upplevelser har påverkat dig starkt, positivt eller negativt? Vad säger de om det som är viktigt för dig?	
Vad får dig att må riktigt bra? När känner du glädje, mening eller tillfredsställelse? Vad är det som gör de stunderna värdefulla?	
Vad gör dig upprörd? Vad väcker starka känslor hos dig? Kan det säga något om vad du värdesätter, till exempel rättvisa, frihet eller respekt?	
Ditt ideala liv. Hur skulle du vilja leva och vara mot andra? Vad skulle du vilja ge mer utrymme?	

Värderingar kan hamna i konflikt. Frihet mot trygghet, tradition mot förnyelse. Då behöver du prioritera, och det finns inget rätt eller fel. En del hittar en blandning som fungerar.

Ord att välja bland

Ringa in de ord som känns viktiga för dig. Försök att välja utifrån vad som verkligen betyder något för dig, inte vad du tycker att du borde värdesätta.

Du kan börja med flera ord och sedan välja ut de fem som känns allra viktigast. Saknar du något? Skriv egna ord i rutan nedan.

Ärlighet Kreativitet Frihet Trygghet Äventyr Nyfikenhet Lojalitet Tålamod Medkänsla Tacksamhet
Omtänksamhet Familj Engagemang Djuromsorg Miljöhänsyn Bidra till ett bättre samhälle Rättvisa Ansvar Gemenskap
Integritet Kärlek Själständighet Mod Personlig utveckling Glädje Öppenhet Empati Hjälpsamhet Respekt
Naturnära Generositet Tradition Förnyelse

EGNA ORD

Värderingar förändras över tid. Det som var viktigt för dig för tio år sedan kanske inte är lika betydelsefullt i dag, och det är helt naturligt. Var öppen för att omvärdera när du får nya insikter.

Mina viktigaste värderingar

När du vet vad som är viktigt för dig blir det lättare att göra medvetna val. Det betyder inte att varje beslut måste bli rätt eller att du alltid kan leva precis som du önskar.

Välj ut några värderingar som betyder särskilt mycket för dig just nu. Fundera över hur du vill låta dem märkas i vardagen och välj ett litet, konkret steg att börja med.

MIN VÄRDERING	SÅ VILL JAG LEVA MER I LINJE MED DEN	MITT FÖRSTA STEG – NÄR?	

Du behöver inte ha alla svar klara för att börja leva enligt en värdering som känns viktig för dig. Ta ett litet steg i taget, och var snäll mot dig själv på vägen.

Vad får mig att må bättre?

Kryssa i vad du gjort under dagen och markera med en prick hur du har mått, från 1 (tung dag) till 5 (riktigt bra dag). Dra en linje mellan prickarna så att du kan följa ditt mående över tid.

Titta sedan efter mönster. Vad gjorde du de dagar du mådde bättre? Finns det något du vill göra mer av?

De två nedersta raderna är dina egna. Här kan du följa något som är viktigt för dig, till exempel menscykel, värk eller koffein. **Du behöver inte fylla i varje dag — även några dagars reflektion kan ge värdefulla insikter.**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
5 Toppen																															
4																															
3																															
2																															
1 Tungt																															
Rörelse																															
Solljus																															
Återhämtning																															
Socialt																															

31 dagar · de grövre strecken visar veckoskiftet

Nästa månad, skriv ut sidan igen

ANTECKNINGAR – VAD GJORDE JAG DE DAGAR JAG MÅDDE BRA?

Bli nyfiken på vad som påverkar just dig. Vissa dagar mår vi bättre, andra sämre — och det finns sällan en enda förklaring. Genom att följa dina vanor och ditt mående kan du upptäcka mönster som annars är lätta att missa. Vad verkar ge dig energi, återhämtning och glädje?

Vad har förändrats?

Gå tillbaka till sidan 4 och markera din skattning en gång till, nu med ringar i samma rutnät. Jämför sedan med hur du skattade dig själv i början. Titta också på sidan 3, där du skrev vad du hoppades få ut av programmet.

Vad har förändrats? Kanske har du fått mer energi, hittat nya vanor eller blivit mer medveten om vad du behöver. Kanske har du också upptäckt sådant som fortfarande är svårt.

FRÅGA	DITT SVAR
Vad har jag upptäckt om mig själv?	
Vad har faktiskt gjort skillnad?	
Vad vill jag fortsätta med?	
Vad är jag stolt över att ha gjort eller försökt?	
Vad behöver jag lyfta med någon annan?	

DET HÄR TAR JAG MED MIG

Små steg kan göra stor skillnad. Tack för att du har gett dig själv tid att utforska vad som får dig att må bra. Ta med dig det som varit värdefullt och fortsatt i din egen takt.

Gör det lätt att göra rätt

Under programmet har du fått utforska olika sätt att ta hand om dig själv och ditt välbefinnande. Kanske har du hittat något som fungerar särskilt bra för dig, eller upptäckt något du vill förändra.

Nu handlar det inte om att göra mer, utan om att ta med dig det som är värdefullt och hitta sätt att få det att fungera även framöver.

Välj gärna en eller två saker att fokusera på. Små steg som fungerar i din vardag är ofta lättare att hålla fast vid än stora förändringar på en gång.

DET HÄR VILL JAG FORTSÄTTA MED	SÅ GÖR JAG DET LÄTT FÖR MIG	OM DET BLIR SVÅRT KAN JAG...

Gör det enkelt att fortsätta. Motivation och ork varierar, och ibland kommer livet emellan. Fundera redan nu över vad som kan göra det svårt att hålla fast vid dina nya vanor. Kan du göra det enklare, börja i mindre skala eller ta hjälp av någon? Och om du kommer av dig behöver du inte börja om från början — du kan fortsätta där du är.

Tack för att du gav dig själv den här tiden

Du har nu tagit dig igenom arbetsboken och fått möjlighet att stanna upp, reflektera och utforska vad som får dig att må bra.

Kanske har du upptäckt något nytt om dig själv, hittat verktyg som hjälper dig eller börjat göra små förändringar i vardagen.

Kanske har du framför allt blivit mer medveten om vad du behöver.

Du behöver inte ha förändrat allt. Du behöver inte ens veta exakt hur du vill gå vidare.

Det viktiga är att du har gett dig själv tid och uppmärksamhet.

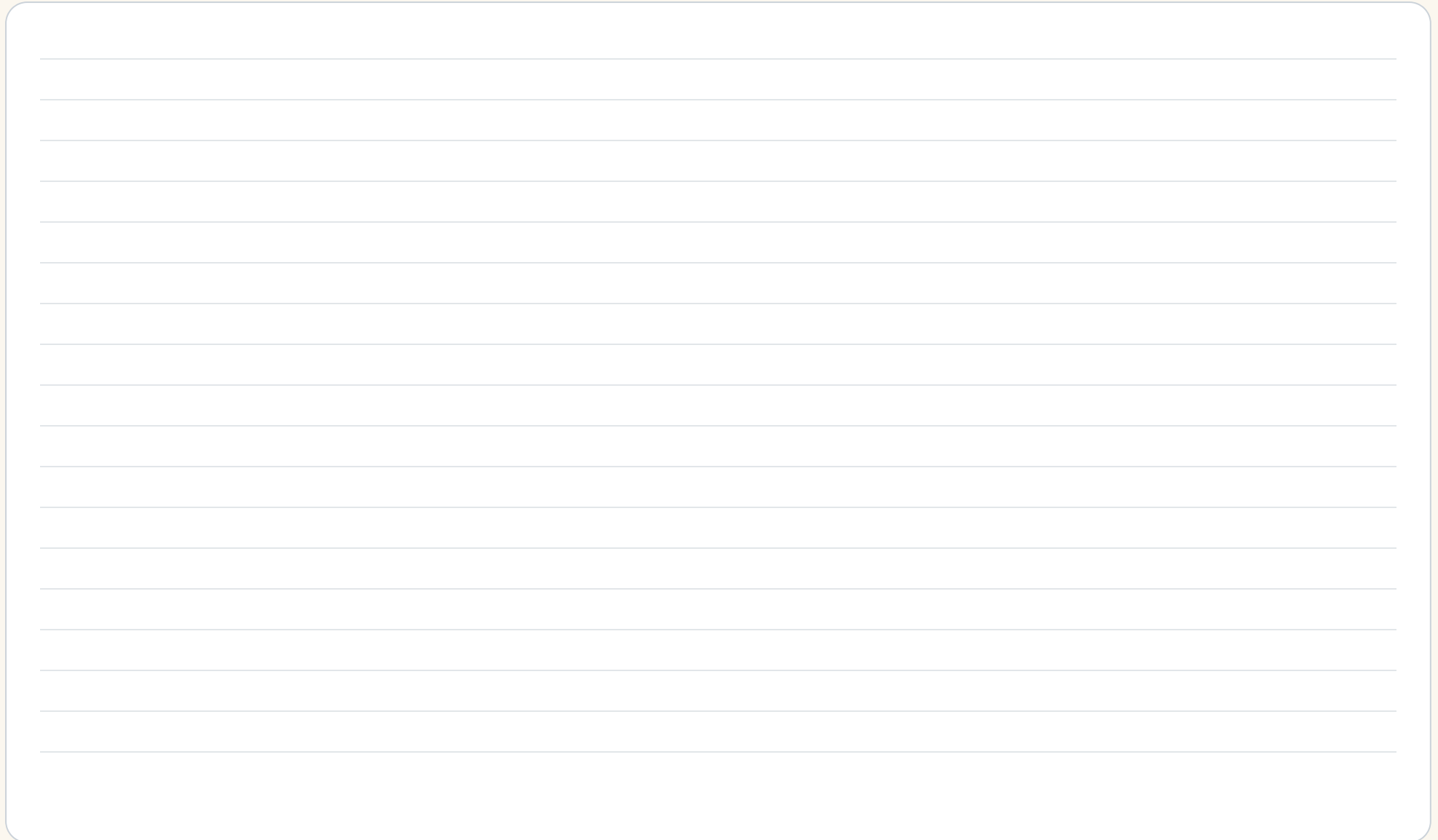
Fortsätt vara nyfiken på vad som fungerar för dig. Ta små steg när du kan, be om stöd när du behöver och kom ihåg att det är mänskligt att ibland komma av sig.

Ta hand om dig.
Du är värd att må bra.

Head of Happiness

Här kan du notera mer

Tankar som dykt upp, något du vill komma ihåg, en idé att prova senare. Sidan är din att använda precis som du vill.

A large, empty rectangular box with rounded corners, containing horizontal lines for writing. The box is white with a thin grey border and is set against a light beige background. It is intended for the user to write down thoughts, ideas, or notes.