

## Ta reda på vad du behöver förändra

För att kunna göra en förändring behöver vi först ta reda på vad vi kan och behöver förändra. Med hjälp av de här frågorna kan du kartlägga vad du gör för mycket och för lite av idag, och vad som skulle kunna vara viktiga förändringar för dig.

**Vilka känslor och tankar vill jag ha mindre av?**

.....

.....

.....

.....

.....



**Vad får de tankarna och känslorna mig att göra?**

.....

.....

.....

.....

.....



**Här är mina mål vad jag ska göra MINDRE av:**

.....

.....

.....

.....

.....

**Vilka känslor och tankar vill jag ha mer av?**

.....

.....

.....

.....

.....



**Vad skulle du göra mer av om du kände och tänkte så?**

.....

.....

.....

.....

.....



**Här är mina mål vad jag ska göra MER av:**

.....

.....

.....

.....

.....

## Ta reda på vad du behöver förändra

För att kunna göra en förändring behöver vi först ta reda på vad vi kan och behöver förändra. Med hjälp av de här frågorna kan du kartlägga vad du gör för mycket och för lite av idag, och vad som skulle kunna vara viktiga förändringar för dig.

**Vilka känslor och tankar vill jag ha mindre av?**

*Ledsen, låg, trött, omotiverad.*

*Tankar på att jag är värdelös.*

**Vilka känslor och tankar vill jag ha mer av?**

*Glädje, energi, motivation, lust*

**Vad får de tankarna och känslorna mig att göra?**

*Skjuter upp saker, grubblar,*

*kollar på TV eller scrollar på*

*mobilen, vilar.*

**Vad skulle du göra mer av om du kände och tänkte så?**

*Ta tag i saker*

*Träffa vänner*

*Svara i telefon/på sms*

*Umgås med familjen*

**Här är mina mål vad jag ska göra MINDRE av:**

*Skjuta upp disk, tvätt, betala*

*räkningar, tid i sängen dagtid,*

*scrolla på telefonen i sängen på*

*kvällen, grubbla samtidigt som*

*jag umgås med andra*

**Här är mina mål vad jag ska göra MER av:**

*Ta tag i saker hemma: disken,*

*rensa garderoben.*

*Ta kontakt med vänner: svara*

*på sms, ta initiativ till att ses*

*Prata med min sambo på kvällen*

*Leka en med barnen efter jobbet*

## Ta reda på vad du behöver förändra

För att kunna göra en förändring behöver vi först ta reda på vad vi kan och behöver förändra. Med hjälp av de här frågorna kan du kartlägga vad du gör för mycket och för lite av idag, och vad som skulle kunna vara viktiga förändringar för dig.

**Vilka känslor och tankar vill jag ha mindre av?**

*Ledsen, låg, trött, omotiverad.*

*Tankar på att jag är värdelös.*

**Vilka känslor och tankar vill jag ha mer av?**

*Glädje, energi, motivation, lust*

**Vad får de tankarna och känslorna mig att göra?**

*Skjuter upp saker, grubblar, scrollar på mobilen, svarar inte när kompisar hör av sig*

**Vad skulle du göra mer av om du kände och tänkte så?**

*Ta tag i saker*

*Träffa vänner*

*Svara i telefon/på sms*

*Umgås med familjen*

**Här är mina mål vad jag ska göra MINDRE av:**

*Skjuta upp att göra läxor, scrolla på telefonen i sängen på kvällen, grubbla samtidigt som jag umgås med andra*

**Här är mina mål vad jag ska göra MER av:**

*Svara när vänner hör av sig,*

*göra skolarbete en timme på*

*eftermiddagen, äta middag*

*med familjen*