



Egenvårdsprogrammet för unga med ångest

Övning: Bestäm riktningen

Mål

Att identifiera vilken riktning livet tar styrd av ångesten och fundera över vilken riktning du själv vill ta.

Anvisning

Sök upp en lugn plats där du kan göra övningen. Stanna upp och funder på frågorna i uppgiften. Om du vill kan du skriva dina svar i textfälten under frågorna, men observera att de inte sparas automatiskt någonstans. Du kan spara dina svar genom att göra en skärmdump.





Fråga 1

I vilken riktning styr ångesten dig i dag? Vad hindrar ångesten dig att göra? Och får ångesten dig att göra något som du inte skulle vilja göra?

Fråga 2

Vilken kurs skulle du själv vilja ta? Vilka saker önskar du att du kunde göra eller låta bli att göra?

Fundera ännu över följande avslutningsvis

Gå tillbaka och kontrollera vilka saker som finns på din lista. Vad kunde du göra för att ändra riktningen i ditt liv redan i dag?