



# Övning: Återhämningsdagbok

---

## Mål

Du får en uppfattning om huruvida din återhämtning är tillräcklig. Vid behov kan du vidta åtgärder för att uppnå en bättre återhämtning.

## Anvisning

Under följande vecka ska du föra bok över din fritid. Om du vill kan du också göra övningen genom att fundera på veckan som gått. Vilka saker har du i din vardag som hjälper dej med återhämtning?

Består din vardag av tillräckligt med

- saker som får dig att sluta tänka på studierna?
- avkopplande saker som hjälper dig att sluta prestera?
- saker som du gillar och som fungerar som motvikt till kraven från studierna?
- nya färdigheter som du får lära dig eller gamla färdigheter som du får utveckla?
- saker som är viktiga och i linje med dina värderingar?
- tid tillsammans med dina nära och kära?

Vilken liten sak i din vardag kunde göra din återhämtning mer effektiv?

---

## Min återhämningsbok:

### Mina återhämningsmetoder på vardagar

Måndag	
T.ex. När jag vill se på min favoritserie i fred så bokar jag in det i min kalender i förväg.	
Tisdag	
Onsdag	



Torsdag	
Fredag	

### Mina återhämtningsmetoder på helgen

Lördag	
T.ex. Jag sover länge på lördag och äter en god frukost när jag vaknar.	
Söndag	

### Hur kan jag förbättra min återhämtning i vardagen?