

# Övning: Handlingsstunder

---

## Varför?

Lär dig att rikta dina handlingar mot aktiviteter som ger dig välbefinnande och glädje.

## Hur?

Fundera på vad som intresserar och inspirerar dig, och vad som minskar upplevelsen av ensamhet.

Kunde du till exempel surfa mindre på nätet och göra något annat ett tag för att koppla av? Skulle det vara skönt att komma ut ur huset en stund? Vill du göra något med en kompis? Skulle du våga be om hjälp med en liten sak som du behöver?

Lista små saker som du skulle vilja göra varje dag. Dessa kan till exempel vara en promenad i skogen eller att ta en kaffepaus på arbetsplatsen tillsammans med kollegor.

Lista även saker som du skulle vilja göra varje vecka. Dessa kan till exempel vara en hobby eller att träffa en kompis.

Skriv ner fyra små och konkreta saker i aktivitetsdagboken. Anteckna också veckodagen när du vill genomföra göra sakerna.

---

### Sak 1. Vilken veckodag vill du genomföra den här?

### Sak 2. Vilken veckodag vill du genomföra den här?



**Sak 3. Vilken veckodag vill du genomföra den här?**

**Sak 4. Vilken veckodag vill du genomföra den här?**