Arbetsblad – Modul 6: Integrering & långsiktiga vanor

Det här arbetsbladet hjälper dig att samla det du har lärt dig och göra det till en hållbar del av din vardag.

Del 1 – Din nulägesbild

Hur ser din återhämtning ut idag?

_____
_____
_____

- ☐ Jag har vissa rutiner som fungerar
- ☐ Jag vet vad som hjälper men gör det inte alltid
- ☐ Jag känner mig ofta stressad
- ☐ Jag har svårt att prioritera återhämtning
- ☐ Jag märker tydlig skillnad när jag tar hand om mig själv
- ☐ Jag vet inte riktigt vad som fungerar

Finns det något du vill förändra framåt?

_____
_____
_____

Del 2 – Dina viktigaste verktyg

Vilka verktyg från kursen vill du behålla?

_____
_____
_____

Del 3 – Din plan framåt

Situation	Vad händer?	Vad kan jag göra istället?
1		
2		
3		
4		

Vilken liten del vill du börja med denna vecka?

_____
_____
_____

Vad kan hjälpa dig att hålla fast vid den?

_____
_____
_____

7-dagars uppföljning

Dag	Vad gjorde jag?	Hur kändes det?	Vad hjälpte?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Anteckningar – 7 dagar

Dag	Anteckningar (återhämtning, vanor, vad som hjälpte etc.)
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

FENIXHÄLSAN