

## Må bra-handen

**E**n bra vardag är grunden till att vi ska må bra. Vi kan påverka vår psykiska hälsa genom de val vi gör varje dag. Men ibland fylls livet av stress eller oro och vi kanske inte kommer ihåg att ta hand om oss själva. Det påverkar hur vi förhåller oss till andra eller hur kraftigt vi reagerar på motgångar.

Är man hungrig blir man kanske irriterad och när man är trött orkar man ofta inte koncentrera sig. Alla våra val påverkas också av våra värderingar, som styr det som är viktigt för oss och hur vi spenderar vår tid. Handen på bilden har fyllts med alla de saker som påverkar vårt mående. Allt det här är sådant som du själv kan påverka!

### INSTRUKTIONER

Fundera på förra veckan. Lyft upp din hand framför dig och gå ett finger i taget genom handen och fundera på om du skulle svara ja eller nej på fingrarnas frågor.

- ★ Om du mestadels svarade ja på fingrets frågor, lämna fingret i fråga upprätt.
- ★ Om du mestadels svarade nej, fäller du ned fingret.
- ★ Kolla slutligen hur många fingrar du ännu håller upp.

Ta upp en penna och testa att skriva din namnteckning på ett papper med de fingrar du håller upp. Ser din underskrift ut som din egen? Fint om den gör det! Om inte, vad kunde du satsa på under den kommande veckan för att flera fingrar ska förbli räta?

Underskrift

### MELLANMÄNSKLIGA RELATIONER & KÄNSLOR

Log eller skrattade du?  
Träffade du andra?  
Delade du med dig av  
dina tankar?

### MOTION & LYHÖRDHET FÖR KROPPEN

Har du rört på dig under  
veckan?  
Var det skönt?  
Fick din kropp också vila?

### KOST & MAT

Fick du äta i fred?  
Njöt du av maten?  
Åt du några mellan-  
mål?

### SÖMN & VILA

Sov du gott?  
Vaknade du utvilad?  
Orkade du fokusera i  
skolan/på jobbet?

### FRITID & KREATIVITET

Har du gjort något du gillar?  
Har du tillbringat fritid  
någon annanstans än i  
sociala medier?  
Har du kunnat njuta av  
din fritid?

VÄRDERINGAR påverkar  
våra val. De styr vad som  
är viktigt för oss och vad vi  
sätter vår tid på.