

Med blicken framåt

Tankar kan höja eller sänka ens humör. Negativa tankar får nedstämdhet att hålla i sig. Därför är också små positiva saker av betydelse för den psykiska hälsan. Hur vi förhåller oss till motgångar påverkar alltså humöret.

Oundvikligen stöter vi alla på situationer där allt inte går som vi vill. I stället för att genast låta sig nedslås är det bra att fundera på sin egen inställning. De flesta situationer har en lösning eller någon positiv aspekt. Ibland hittar man den själv, ibland kan man ta hjälp av en kompis eller någon närstående vuxen för att hitta den. Det hjälper alltid att prata med andra.

INSTRUKTIONER

Välj någon svår eller jobbig situation och anteckna den till vänster i rutfältet. Det kan handla om en verklig eller påhittad situation. Till höger fyller du i positiva sätt att förhålla sig till situationen. Tänk inte för mycket utan skriv ned det första du kommer att tänka på. Ju oftare man ägnar tankar åt det positiva i olika situationer, desto lättare blir det.



Bär inte dina bekymmer ensam. Ingen sorg är för liten för att delas!

Förarglig sak

Positivt förhållningssätt

T.ex. "jag fick inget sommarjobb"

"Nu kan jag använda sommaren till att förbättra mina färdigheter eller lära mig något nytt inför nästa ansökan"