Vad hjälper dig att orka?

FYSISKT

Jag rör på mig och vistas utomhus
Jag tillbringar tid i naturen
Jag slappnar av och återhämtar mig
Jag äter bra och sover tillräckligt

PSYKISKT

Jag stannar upp i stunden
Jag funderar på livets betydelse
Jag stannar upp, reflekterar eller ber
Jag får styrka av mina värderingar

KÄNSLOMÄSSIGT

Jag möter och accepterar mina känslor
Jag visar mina känslor
Jag pratar om mina känslor
Jag hanterar mina känslor

INTELLEKTUELLT

Jag gör upp planer och listor
Jag tar reda på mer information
Jag använder mitt förnuft
Jag löser problem

SOCIALT

Jag tillbringar tid med andra
Jag delar med mig
Jag ber om hjälp och tar emot stöd
Jag stödjer, kramar om eller tröstar

KREATIVT

Jag hittar nya sätt att agera
Jag använder min fantasi
Jag letar efter positiva infallsvinklar
Jag uttrycker mig själv

