

Träff 5: Gruppövning, arbetsuppgift

Välj en situation där du vanligen väljer att inte fritt uttrycka vad du känner/vill. Försök att hitta vad som hindrar dig och vad som skulle kunna göra situationen enklare att hantera.

Kom ihåg – det är inte situationen i sig som gör dig stressad, utan hur du uppfattar situationen och vad du säger till dig själv.

Beskriv situationen där du inte kunde uttrycka dig fritt.

.....

.....

.....

Vilken var den ohjälpsamma tanken som hindrade dig?

.....

.....

.....

Ge exempel på en hjälpsam tanke som kunde gjort situationen lättare att hantera:

.....

.....

.....

Intro-
duktion

Själv-
styrning

Stress

Oro & ned-
stämdhet

Kommuni-
kation

Berikande
aktiviteter

Mitt liv med
Parkinson