

## Träff 1: Hemuppgift

Vi kan förbättra vår livskvalitet genom att ändra på hur vi förhåller oss till vår verklighet. Det är inte situationen i sig som framkallar våra reaktioner, utan hur vi tänker när vi hamnar i situationen och vad vi väljer att tänka/säga till oss själva. I en svår situation är våra hjärnor nästan programmerade till att tänka på problem, i syfte att kunna lösa dem.

Men för vårt välbefinnande är det viktigt att kunna bryta våra tanke-mönster och även se det positiva.

Som hemuppgift till nästa träff vill vi att du varje dag skriver ned tre positiva tankar/upplevelser/aktiviteter. De kan gärna vara små saker som en promenad, en god kopp kaffe eller ett telefonsamtal.

Dag 1

.....

.....

.....

Dag 2

.....

.....

.....

Dag 3

.....

.....

.....

Dag 4

.....

.....

.....

Dag 5

.....

.....

.....

Intro-  
duktion

Själ-  
styrning

Stress

Oro & ned-  
stämdhet

Komm-  
unikation

Berikande  
aktiviteter

Mitt liv med  
Parkinson