

Träff 2: Hemuppgift

Den här hemuppgiften är en övning i självstyrning. Genom att observera dig själv och skriva ned dina observationer kan du hitta mönster i ditt beteende. Först när du är medveten om dessa mönster kan du förändra dem.

Under veckan fram till nästa träff vill vi att du dagligen observerar energinivån:

Du får förståelse för hur din energi varierar över dagen och kan planera din dag så att du genomför olika aktiviteter när du är som piggast och lägger in vila när du är som tröttast.

EXEMPEL OBSERVATIONSSCHEMA ENERGINIVÅ.

Tid	Observationer
NATT	ÄR TRÖTT, VAKNADE TRE GÅNGER PÅ NATTEN.
8.30	TAR MEDICIN, KÄNNER MIG OK.
9-10	LÄSER TIDNINGEN, ÄR PIGG OCH MÅR BRA.
10-11	DUSCHADE OCH KLÄDDE PÅ MIG. MYCKET TRÖTTSAMT.
13.00	ÄR TRÖTT, TAR MEDICIN.

Intro-
duktion

Själ-
styrning

Stress

Oro & ned-
stämdhet

Komm-
unikation

Berikande
aktiviteter

Mitt liv med
Parkinson

Observationsschema dag 1

Tid	Observationer

- 
 Introduktion
- 
 Självstyrning
- 
 Stress
- 
 Oro & nedstämdhet
- 
 Kommunikation
- 
 Berikande aktiviteter
- 
 Mitt liv med Parkinson

Observationsschema dag 2

Tid	Observationer

Intro-
duktion

Själ-
styrning

Stress

Oro & ned-
stämdhet

Komm-
unikation

Berikande
aktiviteter

Mitt liv med
Parkinson

Observationsschema dag 3

Tid	Observationer

Intro-
duktion

Själ-
styrning

Stress

Oro & ned-
stämdhet

Komm-
unikation

Berikande
aktiviteter

Mitt liv med
Parkinson

Observationsschema dag 4

Tid	Observationer

Intro-
duktion

Själ-
styrning

Stress

Oro & ned-
stämdhet

Komm-
unikation

Berikande
aktiviteter

Mitt liv med
Parkinson

Observationsschema dag 5

Tid	Observationer

Intro-
duktion

Själ-
styrning

Stress

Oro & ned-
stämdhet

Kommu-
nikation

Berikande
aktiviteter

Mitt liv med
Parkinson