

## Mina återhämtande aktiviteter

Om det var länge sedan du kände dig lugn och utvilad kan det vara svårt att komma på återhämtande aktiviteter. Som hjälp kan du utgå ifrån information i din dagliga aktivitetsregistrering eller tänka tillbaks på vad som varit återhämtande för dig tidigare i livet när du var mindre stressad. Om du ändå inte kan komma på något kan du försöka föreställa dig vad du tror skulle kunna vara återhämtande/avslappnande/lugnande för andra människor och skriva exempel på det.

*Vad ger mig återhämtning?*

Exempel på aktiviteter som kan vara återhämtande:

- *Gå en lugn promenad*
- *Ta ett varmt bad*
- *Läsa en bok eller bläddra i en tidning*
- *Spela ett instrument*
- *Göra en avslappningsövning*
- *Ha en stund för mig själv när ingen annan är i närheten då jag kan blunda och tänka på något skönt*
- *Träna yoga*
- *Ta en tupplur*
- *Träna på gym*
- *Baka bröd*
- *Lyssna på musik*
- *Titta på film*
- *Leka med hunden*
- *Rida*
- *Dansa*

