

Urval och rangordning av steg

Vid det här laget har du identifierat steg utifrån dina värderingar och livsområden. Du har sedan tidigare även identifierat aktiviteter som skulle kunna sänka din stressnivå en stund, ge återhämtning, och förbättra din sömn.

Övning. Urval och rangordning av steg.

Nu ska du välja 15 steg från dina olika livsområden som utgångspunkt i ditt arbete med beteendeförändring. Välj ut några steg från olika områden som känns viktiga och genomförbara för dig. När du skriver ner dem under "Urval och rangordning" här nedan, se över att de verkligen är väl avgränsade och konkreta på ett sätt så att du tydligt kan planera in dem i din vecka.

(OBS! Allt du skriver ner ska du INTE planera in i din vecka i nuläge! Just nu ska du bara skapa en överblick över viktiga steg som du kan påbörja ett förändringsarbete med.)

När du skrivit dina valda steg ska du försöka rangordna dem från 1 (lättast att utföra) till 15 (svårast att utföra) i den högra kolumnen nedan. Ett sätt att göra det är att först hitta det enklaste steget (något som du skulle kunna genomföra redan idag eller i veckan utan några större svårigheter) och tilldela det en 1:a. Hitta därefter det svåraste, mest utmanande steget och tilldela det 15 (något du sannolikt skjuter på ett tag och finner obehagligt).

Sedan går du igenom övriga steg och rangordnar dem utifrån hur lätta/svåra de är för dig att genomföra (t ex hur mycket kraft de kommer att ta, hur "obehagliga" de är).

Försök att inte fastna så mycket vid själva rangordningen. Att rangordna stegen är till som ett stöd för dig för att veta vad som skulle kunna vara bra att börja med om du ska planera in steg för att leva mer i enlighet med dina värderingar.

Exempel. Urval och rangordning av steg

Steg	Rangordning
Gå ut med hunden	1
Gå på bio med Amanda	10
Ringa mamma och verkligen <i>lyssna</i> på hur hon har det	2
Ta ett bad och fokusera på att andas	3
Luncha en hel timme, äta långsamt	9
Ta paus 15 min på förmiddagen	4
Ta paus 15 min på eftermiddagen	5
Ta paus 15 min på förmiddagen och eftermiddagen en hel vecka	15
Leka med min dotter efter middagen utan att plocka undan först	11
Säga nej till besök från min svärmor	12
Bara köpa 1 julklapp/barn	14
Ligg kvar i sängen till kl 9 en dag	13
Gå till gymmet	6
Boka massage	7
Gå på massage	8