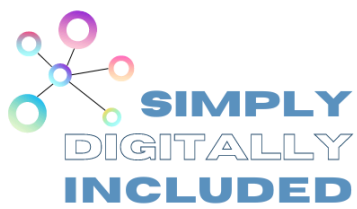


FAKTABLAD SJÄLVHANTERING



1

TIDSPLANERING

Tidshantering är förmågan att kontrollera hur du använder din tid. Det är avgörande att organisera och planera hur man fördelar sin tid mellan olika aktiviteter.



2

SJÄLV MOTIVERING

Självmotivation är den kraft som driver oss att fortsätta – det är vår interna drivkraft att uppnå, producera, utveckla och fortsätta framåt.



3

HANTERA STRESS

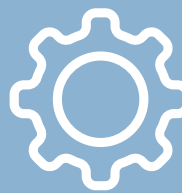
Stresshantering är din förmåga att närma dig arbetet tydligt. Den erbjuder en rad sätt att hjälpa dig att bättre hantera stress och anpassa dig till utmanande situationer.



4

BESLUTFATTANDE

Beslutsfattande är din förmåga att lösa problem och ta itu med problem. Målanpassning talar om för din förmåga att anpassa uppgifter till mål.



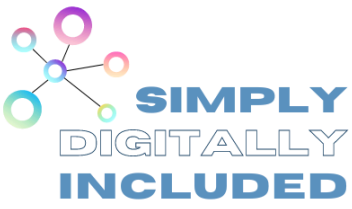
5

PERSONLIG UTVECKLING

Det är viktigt att utöka din kunskap genom att titta inåt och fokusera på sätt att förbättra dig själv. Det ökar din självmedvetenhet, din självkänsla, dina färdigheter och uppfyller dina ambitioner.



ORSAKEN TILL STRESS



1

I DAGLIGT...

Om global pandemi har lärt oss något så är det att livshändelser bidrar till stress. Men vanliga utmaningar vi möter dagligen kan också orsaka stress.



2

KONSEKVENSER

YDu behöver komma runt en massa saker, vilket kan leda till stress. Var och en av oss lämnar en annan historia, bestäm din och låt inte stressen ta över.



3

STÖD

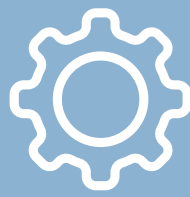
Jag har några vänner och jag har familj som kan ge mig mycket mer för att vara positiv och vi behöver alla råd under stressperioder. Vi behöver människor som stöttar oss.



4

BYGGNADSSTEG

Du har det bättre när du flyttar ditt sinne till positiva tankar. Lämna det förflutna bakom dig och bygg nya steg framåt.



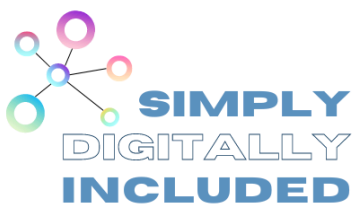
5

LEKTION

När vi väl lever ett liv fortsätter vi med chansen att göra vad vi vill när som helst.



RESILIENSBYGG GNAD



1

MEDITATION

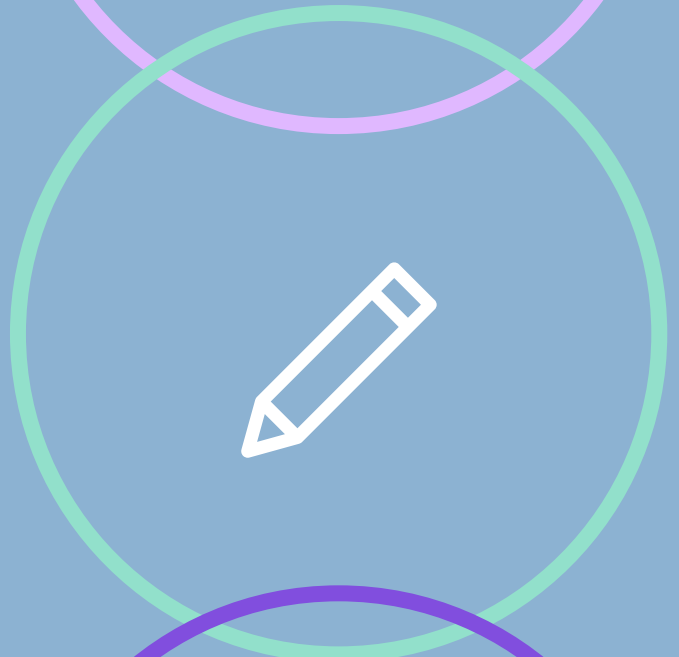
Att tillämpa ritualer varje morgon vilket är något som verkligen är en enkel meditation beroende på humöret den dagen. Ha självförtroende då, lyssna på en kort meditation om självförtroende eller bekräftelse eller överflöd.



2

VÄLKOMNANDE

Närhelst du har negativa känslor eller känslor välkomnar du dem bara istället för att göra motstånd. Du föreställer dig dig själv med öppna armar eller bokstavligen öppna dina armar och bara blunda och välkomna dem.



3

DU TID

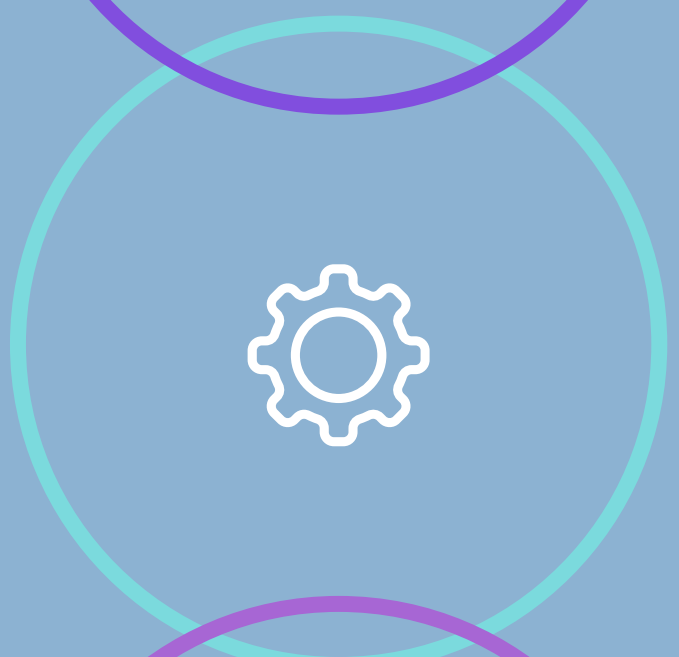
Kom alltid ihåg att ha lite av dig tid.-Meaning Det kan vara fem minuter eller tio minuter-bara göra något för dig själv, för ditt eget nöje, även om det betyder att du bara inte gör något rätt.



4

ANTA

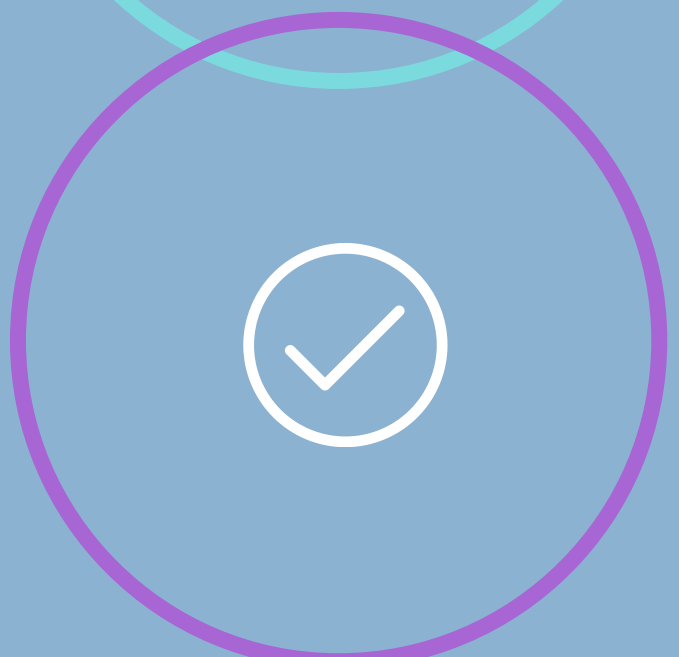
Anta ett nytt sätt att leva. Ett nytt sätt att interagera och få kontakt med människor, nya sätt att visa sig för din omgivning, familj och vänner.



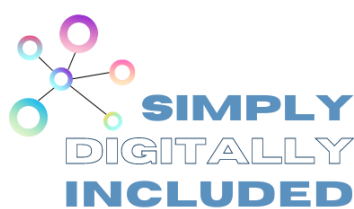
5

APPLÅDERA

Kom ihåg att applådera dig själv. Kanske varje dag eller varje månad för att lägga märke till en liten prestation och ge dig själv en knackning på axeln "Nå, gjort du bra, bra jobbat"



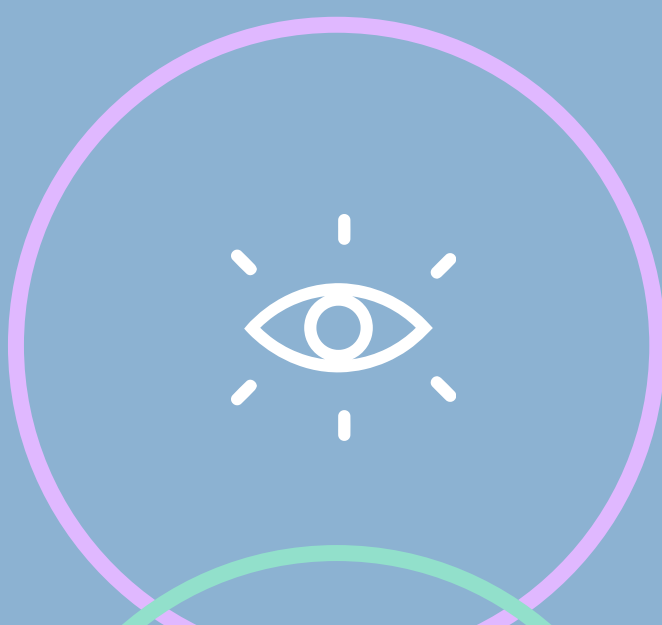
VAD MOTIVERAR OSS?



1

MUSIK

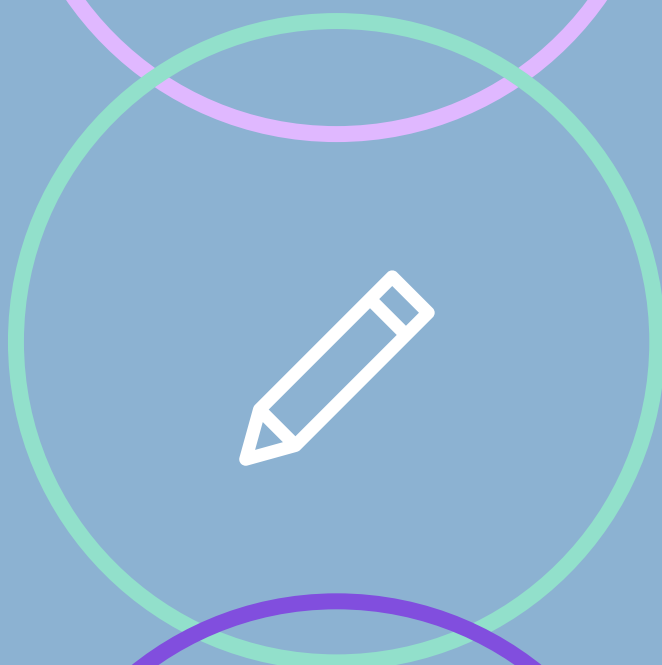
Att lyssna på musik får dig på gott humör. Det hjälper att rensa huvudet och bara känna känslorna från låten för en stund. Starta bara din favoritspellista.



2

SPORTS

Sport frigör endorfiner i din kropp. Det är lyckohormoner som får dig att må bra. Du kan idrotta ensam eller tillsammans med andra, inne eller ute.



3

FAMILJ & VÄNNER

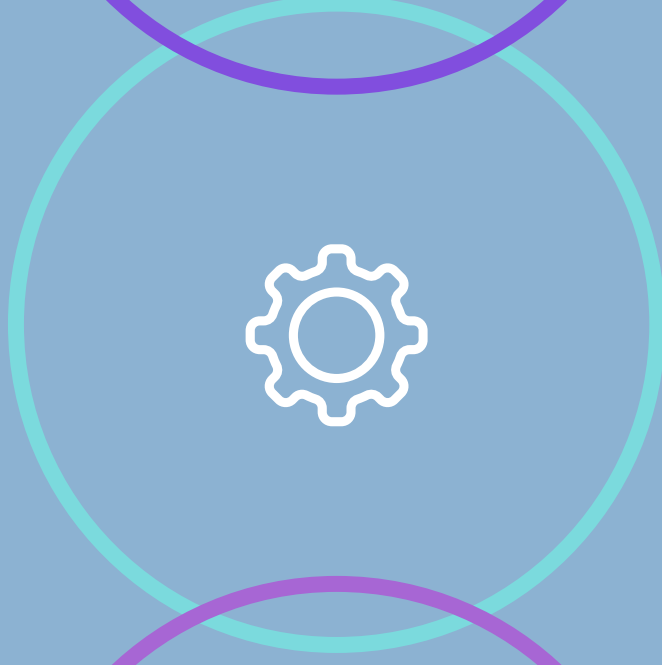
Att spendera tid med din familj och vänner kan hjälpa dig att distrahera dig från andra saker. Prata med dem kan hjälpa dig med dina problem. De förstår och hjälper dig.



4

EN HOBBY

Gör något du gillar på din fritid. Du kan till exempel spela ett spel eller laga mat, ensam eller med vänner eller familj. Att göra något du gillar ger dig glädje.



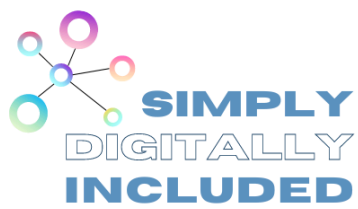
5

TA EN PROMENAD

Detta kan hjälpa dig att ta dig bort från de utmanande sakerna i ditt liv. Det kan hjälpa till att reda ut dina tankar och leder till nya idéer och energi.



FAKTABLAD TÄNKAR UT UR LÅDA



1

UMGÅS

Att inte umgås med dina vänner på det traditionella sättet kan lösas genom att använda snapchat och andra appar för att hålla kontakten.



2

AKTIVITETER

Att delta i musiklektioner och dansklasser kan göras via ZOOM



3

ATT HÅLLA SIG AKTIV

Även om du inte kan vara aktiv i din favoritsport kan du delta i andra sporter och sportklubbar.



4

MATLAGNING ONLINE

Att inte kunna delta i praktiskt arbete i köket är inget hinder. Att få recept på nätet och laga mat i det egna köket kan vara en bra lösning.



5

ATT FÖRBÄTTRA KREATIVITETEN

Att läsa böcker, spela ordspel, lösa korsord, spela instrument, sjunga eller lära dig ett nytt språk kan hjälpa dig att förbättra din kreativitet.

