

Övning: Värdefulla Handlingar

Syfte: Identifiera aktiviteter som du värdesätter och som kan ge dig glädje och meningsfullhet trots smärtan. Planera att utföra dessa aktiviteter för att stärka ditt välbefinnande och motivera dig att hantera smärtan på ett mer konstruktivt sätt.

Instruktioner:

1. **Lista värdefulla aktiviteter:** Skriv ner aktiviteter som du värdesätter och som ger dig glädje eller känsla av prestation. Dessa aktiviteter ska vara realistiska att utföra även med smärtan närvarande. Tänk på vad som tidigare har gett dig en känsla av mening och lycka i livet.

Exempel på aktiviteter:

- Läs en bok som du älskar.
 - Ta en kort promenad i naturen.
 - Baka eller laga mat.
 - Måla, rita eller skapa något konstnärligt.
 - Träffa en vän för en kopp kaffe eller ett telefonsamtal.
2. **Planera aktiviteter:** Välj en eller två aktiviteter från listan som du vill utföra under kommande dagar. Planera in tid för dessa aktiviteter i din kalender eller dagliga schema.
 3. **Defusion från hinder:** Observera om några negativa tankar eller hinder uppstår när du planerar att utföra dessa aktiviteter. Använd defusion-tekniker för att distansera dig från dessa tankar och låt dem inte hindra dig från att genomföra de värdefulla handlingarna.
 4. **Genomförande:** Utför de valda aktiviteterna enligt din plan. Fokusera på att vara närvarande och engagerad i varje stund under aktiviteterna.
 5. **Reflektion:** Efter att du har genomfört de värdefulla handlingarna, ta en stund för reflektion.
 - Hur kände du dig under aktiviteterna?
 - Hade du en känsla av glädje eller uppfyllelse?
 - Hur påverkade aktiviteterna din smärta? Fanns det någon lindring eller distraktion?
 - Hur kan du inkludera fler värdefulla handlingar i din vardag för att förbättra ditt välmående?

Tips för övningen:

- Var realistisk när du väljer aktiviteter och se till att de är hanterbara även med smärtan närvarande.
- Fokusera på att vara närvarande under de värdefulla handlingarna för att få ut mesta möjliga av dem.
- Var snäll mot dig själv om det tar tid att hitta de värdefulla handlingar som fungerar bäst för dig.

Din lista över värdefulla handlingar:

- 1.
- 2.
- 3.

Valda aktiviteter att utföra:

1. Aktivitet: _____ Planerat datum och tid: _____
2. Aktivitet: _____ Planerat datum och tid: _____

Defusion från hinder: Identifiera eventuella negativa tankar eller hinder som kan uppstå och använd defusion-tekniker för att hantera dem:

-
-

Reflektion efter utförda aktiviteter:

1. Hur kände du dig under aktiviteterna?
2. Hur påverkade aktiviteterna din smärta?
3. Hur kan du inkludera fler värdefulla handlingar i din vardag?