

Verkfæri 1.

Hverjir eru styrkleikar mínir?

- Í hverju er ég fær?
- Í hverju var ég fær áður?
- Hvaða eiginleikum og kostum bý ég yfir?
- Fyrir hverja skipti ég máli?



Verkfæri 2.

Tengslanetið mitt

- Spurningar varðandi tengslanetið:
- Hver mun styðja mig þegar mér líður illa?
- Hver getur tekið á móti mér án þess að gera of miklar kröfur?
- Með hverjum er best að fara í bíó eða á kaffihús?
- Með hverjum er best að stunda áhugamálin?
- Ætti ég að hvíla mig á tilteknum manneskjum eða setja þeim mörk?
- Hverja ætti ég að forðast ef ég finn að örlyndis- eða þunglyndislota er í aðsigi?

Verkfæri 3. Innlagnaráætlun



Standirðu frammi fyrir því að þurfa að leggjast inn getur verið gott að hafa lista yfir það sem skiptir máli fyrir þig. Þú getur til dæmis spurt þig:

- Hvar vil ég helst leggjast inn?
- Hvert er markmiðið með innlögninni?
- Hver vil ég að heimsæki mig?
- Hver vil ég ekki að heimsæki mig?
Hvernig hef ég ofan af fyrir mér?
- Get ég til dæmis þrjón- að, heklað, verið skapandi, lesið, farið í gönguferðir?
- Hvað er mikilvægt fyrir mig meðan ég ligg inni á spítala?
- Hvað er mikilvægt fyrir mig þegar ég útskrifast?

Verkfæri 4. Dagbók



- Þú getur til dæmis skráð í dagbókina:
- Hvað hefur gerst í lífi mínu að undanfögnu?
- Hvernig hef ég áhrif á líf mitt og vellíðan?
- Hvað er mikilvægt fyrir mig í augnablikinu?
- Getur einhver hjálpað mér að skilja líðan mína betur?
- Hvernig hef ég sofið?
- Hvernig hef ég borðað?

Verkfæri 5. Fyrirbyggjandi áætlun



- Hvað styrkir mig?
- Í hvaða erfiðu aðstæðum þarf ég að gefa sérstakan gaum að því sem getur komið einkennum af stað?
- Hvað get ég þá gert til að komast hjá vandræðum?
- Hver eru fyrstu viðvörðunarkerkin um aðsteðjandi lotu hjá mér? (Það eru oft smáatriði, svo sem lélegur svefn, pirringur, meiri kvíði en venjulega, óróleiki og svo framvegis.)
- Hvað sjá aðrir þegar einkennin koma fram hjá mér?
- Hvað get ég eða aðrir gert sem hjálpar mér? (Hvað virkar? Til dæmis minni skjátími og meiri náttúra. Hvað virkar ekki? Til dæmis áfengi og hávær tónlist).
- Hvaða lykilmáttur get ég haft samband við ef ég finn að lota er í aðsigi?

Heimild: Guide til et godt hverdagsliv

Verkfæri 6.

Streita og bjargráð

- Skrifaðu niður hvaða bjargráð þú notar til að minnka streitu, og hvað þú getur gert til að minnka streitu. Streita og viðkvæmni geta verið mismunandi eftir tímabilum.
- Hvað veldur þér streitu?
- Hvað veldur þér streitu í daglegu lífi?
- Hvernig getur þú dregið úr álaginu?
- Hvaða bjargráð notar þú?

Íhugaðu einnig:

- Hver er stærð og lögun þinnar streitufötu?
- Hversu full er hún?
- Hvað bendir til, að streitufatan þín sé að fyllast og að það sé að flæða yfir?
- Hvernig tekst þú á við þína streitu?
- Hvað getur þú gert til að komast í ró



Verkfæri 7.

Góðu augnablik dagsins

- Skrifaðu niður eitthvað þrennt sem þér hefur tekið að gera í dag eða hefur veitt þér gleði:
- Allt, bæði stórt og smátt, gildir í þessu samhengi. Það getur til dæmis verið að búa um rúmið, laga kaffi, fara út með ruslið eða fara í gönguferð.
- Þú getur líka spurt: Hefur eitthvað veitt mér tilfinningu um gleði eða ánægju í smástund? Eitthvað sem ég get þakkað fyrir að hafa í lífi mínu

Verkfæri 8.

Hvaða þýðingu hefur nánd fyrir þig?

Hugflæði um kynlíf

- Skrifaðu niður hvað þú tengir við kynlíf.
 - Skrifaðu niður hvað þú tengir við sjálfa/n þig sem kynveru.
- ⇒ Sjá viðauka 3



Verkfæri 9.

Gildi mín og markmið

Þú getur til dæmis spurt þig:

- Hvað er mér mikilvægt í lífinu?
- Hvaða drauma og áform hef ég til lengri og skemmri tíma?
- Hver getur hjálpað mér áleiðis?

Verkfæri 10.

Vellíðunaráætlunin mín

Vellíðunaráætlunin mín:

- Hvað er vellíðan í mínum huga?
- Hvað veitir mér orku og gleði?
- Hvernig get ég gert meira af því sem veitir mér vellíðan í daglegu lífi?

