

INNEHÅLL

FRÅN TEORI TILL PRAKTIK	7
ÖVNING 1: Stressfri reflektion.....	8
ÖVNING 2: Visualisering.....	9
ÖVNING 3: Fokusering på lösningar istället för problem.....	10
ÖVNING 4: Självskattning – Hur stressad är du egentligen?.....	11
ÖVNING 5: STK-inventering – Stressiga situationer.....	12
ÖVNING 6: Utbyggd STK-inventering – Stressiga situationer	13
ÖVNING 7: STK-inventering – Ångestfyllda situationer	15
ÖVNING 8: Utbyggd STK-inventering – Ångestfyllda situationer	16
ÖVNING 9: Positiva kontra negativa tankar.....	17
ÖVNING 10: Stress och ångest – Vad kan du kontrollera?	18
ÖVNING 11: Dela upp din stress	19
ÖVNING 12: Mindfulness i vardagen	19
ÖVNING 13: Sätt en positiv intention för dagen	20
ÖVNING 14: Aktiv avkoppling – Vad gör dig avslappnad?	20
ÖVNING 15: Tankefällor – Identifiera och utmana negativa tankar	21
ÖVNING 16: Den perfekta dagen – Visualisering för att minska stress	22
ÖVNING 17: Dagens tre goda saker – Bygg på tacksamhet.....	23
ÖVNING 18: Självmedkänsla – Behandla dig själv som en vän	24
ÖVNING 19: Pauser för återhämtning.....	25
ÖVNING 20: Tankebrytare	26
ÖVNING 21: Prioriteringsövning.....	27
ÖVNING 22: Daglig stresscheck	28
ÖVNING 23: Känslospårning	29
ÖVNING 24: Tacksamhet för dagen.....	30
ÖVNING 25: Framtidsvision.....	31
ÖVNING 26: Tänk om – utmana negativa tankar	32
SAMMANFATTNING OCH AVSLUTNING	33
STYRKA GENOM ÖVNINGAR – en ny start för dig	35
ANTECKNINGAR	36

FRÅN TEORI TILL PRAKTIK

*Nu gör vi det
på riktigt!*

I grundboken har vi gått igenom varför stress och ångest uppstår, och viktiga insikter om hur vi kan förstå och hantera dessa känslor. Du har fått konkreta verktyg för att utmana negativa tankar, bygga självkänsla, skapa positiva vanor och använda tekniker som mindfulness och målbilder för att leva ett mer balanserat liv.

Men nu är det dags att gå ett steg längre. Här i arbetsboken får du möjlighet att praktiskt arbeta med de tekniker och metoder som vi tidigare har diskuterat. Istället för att bara läsa om hur stress och ångest kan hanteras, kommer du nu att aktivt använda de verktyg som vi har pratat om, så att de blir en naturlig del av din vardag.

Den här boken är utformad för att hjälpa dig att implementera dina nya insikter och förändra dina mönster, ett steg i taget. Vi kommer att gå igenom övningar som hjälper dig att sätta mål, bygga vanor, hantera stressiga situationer och reflektera över dina tankar och känslor. För varje övning får du konkreta instruktioner och gott om utrymme att skriva ner dina reflektioner och insikter.

Kom ihåg att det inte handlar om att sträckgöra alla övningar på en gång eller att bli perfekt. Det handlar om att ta ett litet steg framåt varje dag, att göra övningarna på ditt eget sätt och i din egen takt. Låt övningarna bli en del av din dagliga rutin – en stund för dig själv där du stannar upp och reflekterar, för att skapa medvetenhet och bygga en väg mot en mer balanserad och stressfri framtid.

Så, ta ett djupt andetag, sätt dig ner och börja arbeta med de här övningarna. Här är inga rätt eller fel – bara möjligheter att lära och växa.

ÖVNING 1: STRESSFRI REFLEKTION

Syfte: Att hjälpa dig att identifiera stressiga situationer och hantera dem bättre.

Skriv ner några stressiga situationer och reflektera över hur du hanterade dem.

Tabell: Skriv ned de några stressiga situationer och reflektera över din reaktion.

Stressig situation	Hur hanterade du det?	Vad skulle du göra annorlunda nästa gång?

ÖVNING 2: VISUALISERING

Syfte: Att hjälpa dig visualisera framgång och uppnå dina mål.

Föreställ dig att du har uppnått ditt största mål. Vad ser du, hur känns det?

Text: Ta några minuter att visualisera ditt mål som redan uppnått. Skriv ner dina känslor och intryck. Vi har börjat med några exempel. Använd gärna ett större papper!

Mål	Hur känns det när målet är uppnått?	Vad ser du omkring dig?	Vad hör du?	Hur känns du fysiskt?	Hur reagerar andra på ditt mål?
Beskriv ditt största mål. Vad är det du strävar efter?	Skriv ner hur du skulle känna om målet var uppnått (t.ex. stolt, lättad, glad).	Beskriv vad du ser omkring dig när du har uppnått målet (du håller ett tal, du är på en tropisk strand, etc.).	Vad hör du i din visualisering? (t.ex. applåder, glada röster, musik).	Hur känns du fysiskt? (t.ex. energi, avslappnad, stolt, förväntansfull).	Hur reagerar andra på att du uppnått målet? (t.ex. glada för dig, imponerade, stolta).
Jag har lärt mig att hantera stress bättre och har mer balans i mitt liv.	Jag känner mig lugn och tillfreds, jag är stolt över att ha hållit fast vid mina nya vanor.	Jag ser mig själv gå på en lugn promenad på morgonen innan jobbet, utan att känna mig stressad.	Jag hör fågelkvitter och ljudet av mina egna steg på en tyst väg.	Jag känner mig avslappnad, inte ångestfylld eller pressad. Jag har en stadig andning.	Andra ser mig som mer närvarande och lugn, kanske kommenterar de att jag ser mer avslappnad ut.
Jag har etablerat en morgonrutin för att börja dagen lugnt, utan stress.	Jag känner mig lugn och fokuserad. Jag har tagit kontroll över min morgon.	Jag ser mig själv dricka en kopp kaffe medan jag sitter vid mitt köksbord och kollar på morgonljuset.	Jag hör en lugn radiostation spela och ljudet av mitt andetag.	Jag känner mig energisk men avslappnad, inte spänd eller rastlös.	Min partner eller familj kommenterar att jag ser mer avslappnad och fokuserad ut än vanligt.

Denna övning hjälper dig att skapa en tydlig, konkret bild av vad framgång ser ut som, vilket stärker din motivation och gör målet mer uppnåeligt.

ÖVNING 6: UTBYGGD STK-INVENTERING - STRESSIGA SITUATIONER

Syfte: Att förstå sambandet mellan situationer, tankar, känslor, beteenden och konsekvenser både på kort och lång sikt. Genom att reflektera över detta samband kan du identifiera vad som triggat stressen och även förstå konsekvenserna av dina reaktioner – både på kort och lång sikt.

Instruktioner: Tänk på en stressig situation som du har upplevt nyligen. Följ sedan stegen nedan för att göra en grundlig STK-inventering. Skriv ner varje punkt och reflektera över varje aspekt. När du blir medveten om dina tankemönster och beteenden kan du börja förstå de kortsiktiga och långsiktiga konsekvenserna av dem, vilket ger dig verktyg för att hantera stressen mer effektivt i framtiden.

Situation	Tankar	Känslor	Beteende	Kortsiktiga konsekvenser	Långsiktiga konsekvenser
T.ex. "Möte på jobbet där jag måste presentera"	"Jag kommer att göra bort mig"	Ångest, osäkerhet	Börjar prata för snabbt, undviker ögonkontakt	Känslan av att vara överväldigad, svårt att fokusera på vad som faktiskt sägs	Ökad stress inför framtida presentationer, rädsla för att misslyckas
"Jag får mycket kritik av en kollega"	"Det här är mitt fel, jag är inte bra nog"	Skam, frustration	Kanske undviker att ta ansvar eller blir defensiv	Kortsiktigt lindrig lättnad genom att undvika ansvar, men också kvarvarande negativa känslor	Långsiktigt påverkar detta min självkänsla och kan påverka mitt arbetsengagemang negativt
"Jag har för mycket att göra och för lite tid"	"Jag kommer aldrig hinna med allt"	Stress, press	Skjuter upp uppgifter eller försöker multitaska	Stressen ökar och arbetet staplas på	Kortsiktig känsla av att vara upptagen men oproduktiv, långsiktigt utbrändhet och frustration

ÖVNING 11: DELA UPP DIN STRESS

Syfte: Att identifiera och dela upp dina största stressfaktorer för att göra dem mer hanterbara.

Instruktioner: Skriv ner tre stora stressfaktorer som påverkar dig just nu. För varje faktor, skriv ner en konkret åtgärd som du kan ta för att hantera eller minska stressen som den orsakar.

Största stressfaktor	Vad du kan göra för att hantera den
Jobbrelaterad stress	Prioritera arbetsuppgifter och delegera när möjligt
Personlig oro eller rädsla för framtiden	Sätt realistiska mål och fokusera på vad som är inom kontroll
Social stress (t.ex. konflikter eller förväntningar)	Kommunicera öppet och sätt gränser för mig själv

ÖVNING 12: MINDFULNESS I VARDAGEN

Syfte: Att integrera mindfulness i din dagliga rutin för att minska stress och ångest.

Instruktioner: Välj en aktivitet du gör dagligen – som att dricka en kopp kaffe, gå till jobbet eller tvätta disken. Under denna aktivitet, fokusera helt på den utan att tänka på andra saker. Försök att vara helt närvarande i nuet.

Exempel: När du dricker kaffe, fokusera på hur doften sprider sig, på smaken, på känslan av koppen i din hand. När du går till jobbet, var medveten om alla ljud och rörelser runt omkring dig.

ÖVNING 13: SÄTT EN POSITIV INTENTION FÖR DAGEN

Syfte: Att börja varje dag med en positiv och lugn intention som kan hjälpa dig att hantera eventuella stressiga situationer som dyker upp.

Instruktioner: På morgonen, innan du börjar din dag, skriv ner en intention för dagen. Det kan vara något enkelt som "Jag kommer att ta en paus när jag känner mig överväldigad" eller "Jag kommer att vara snäll mot mig själv idag."

Exempel på intention: "Jag är tillräcklig och kommer att hantera dagen med lugn och fokus."

ÖVNING 14: AKTIV AVKOPPLING - VAD GÖR DIG AVSLAPPNAD?

Syfte: Att identifiera aktiviteter som hjälper dig att slappna av och minska stress.

Instruktioner: Skriv ner aktiviteter eller metoder som får dig att känna dig avslappnad. Tänk på både fysiska och mentala aktiviteter.

Exempel: Gå en promenad i naturen, meditera, läsa en bok, lyssna på lugn musik eller göra en avslappnande yogaövning.

ÖVNING 15: TANKEFÄLLOR - IDENTIFIERA OCH UTMANA NEGATIVA TANKAR

Syfte: Att bli medveten om och utmana de negativa tankar som ofta triggar stress och ångest.

Instruktioner: Tänk på en situation där du kände dig stressad eller orolig nyligen. Skriv ner de tankar som dök upp i samband med denna situation. Var noga med att identifiera om du använder några av de vanliga tankefällorna som övergeneraliserande, katastroftänkande eller svart-vitt tänkande.

Exempel på tankefällor:

”Jag klarar aldrig det här!”

”Jag kommer att misslyckas och göra bort mig.”

”Det här kommer att gå åt skogen.”

Skriv om dessa tankar till mer realistiska, balanserade tankar.

Tankefälla	Hur kan du omformulera den?
Jag kommer att misslyckas.	Jag kan lära mig av denna erfarenhet och hantera det bättre nästa gång.
Det här är omöjligt.	Jag kommer att ta ett steg i taget, det här är genomförbart.
Ingen gillar mig.	Jag är värdefull, och inte alla behöver gilla mig för att jag ska vara okej.

Reflektion: Fyll i tabellen och reflektera över hur dessa nya tankar kan påverka din känsla av kontroll och lugn i situationen. När du känner att negativa tankar dyker upp, påminn dig själv om den här övningen för att omvandla dem.

ÖVNING 18: SJÄLVMEDKÄNSLA - BEHANDLA DIG SJÄLV SOM EN VÄN

Syfte: Att lära sig vara snällare mot sig själv och minska självkritik, vilket är en källa till stress och ångest.

Instruktioner: Tänk på en situation där du kände att du inte var tillräcklig eller var hård mot dig själv. Skriv ner vad du sa till dig själv och hur du kände. Nu, skriv om det som om du pratar till en nära vän som går igenom samma situation. Använd vänliga och stödjande ord istället för att vara kritisk.

Exempel: Original: "Jag är värdelös på det här, jag kommer aldrig klara det."

Vänlig omformulering: "Det här är svårt för mig just nu, men jag har klarat utmaningar tidigare och jag kan ta ett steg i taget."

Situation där jag kände att jag inte var tillräcklig	Vad sa jag till mig själv?	Hur kände jag mig?	Vänlig omformulering som jag skulle säga till en vän
Exempel: Jag missade en deadline på jobbet	"Jag är värdelös, jag kommer aldrig klara det."	Skamsen, stressad, orolig	"Det här var svårt, men jag har klarat det förut och jag kan göra mitt bästa framöver."
T.ex. Jag gjorde ett misstag inför mina kollegor	"Jag är så klantig, jag borde ha vetat bättre."	Förlägen, osäker	"Det här var en lärdom, och jag kommer att göra bättre nästa gång."
T.ex. Jag känner mig trött och orkar inte allt jag har planerat	"Jag är lat och kan inte ens ta hand om mig själv."	Frustrerad, uppgiven	"Jag har haft mycket att göra, och det är okej att behöva vila. Jag gör mitt bästa för mig själv."

ÖVNING 20: TANKEBRYTARE

Syfte: Att bryta negativa tankecykler och omformulera negativa tankar till mer positiva och konstruktiva tankar.

Instruktioner: När du märker att negativa tankar dyker upp, skriv ner dem. Skriv sedan en positiv och realistisk omformulering av varje tanke. Använd tankarna som ett verktyg för att bryta den negativa spiralen och skapa en mer positiv inre dialog.

Negativ tanke	Positiv omformulering
"Jag kommer aldrig klara det"	"Det här är en utmaning, men jag har klarat svåra saker tidigare"
"Ingen kommer att lyssna på mig"	"Jag har viktiga saker att säga, och jag förtjänar att bli hörsammad"
"Det här kommer att gå åt skogen"	"Jag har förberett mig, och jag kommer att göra mitt bästa"

Reflektion: Reflektera över om det fanns mönster i dina negativa tankar och hur de förändras när du omformulerar dem. Vad kan du lära dig från detta om hur du ser på olika situationer?