

## Övning för egenvård: Positivt tänkande och närande av hopp

Människor som är optimistiska och hoppfulla tror att bra saker kan och kommer att hända. De tenderar att tänka mer positivt och sätta upp mål för sig själva. Och de är mer säkra på att de kan och kommer att komma igenom tuffa tider och situationer.



### Och forskning visar att de har rätt!<sup>1,2,3</sup>

Även om det är naturligt att känna sig nere ibland, tenderar människor som i allmänhet tänker mer positivt att leva hälsosammare, längre liv med mer livskvalitet. De tenderar också att lida mindre av depressioner, nöd och smärta. Och om de har ett hälsotillstånd är de mer benägna att hantera det. Forskare tror att detta beror på att människor som tänker mer positivt känner sig mer positiva, vilket i sin tur hjälper dem att känna sig mindre stressade. De tenderar också att ta bättre hand om sig själva och föra en hälsosammare livsstil.

**Använd detta kalkylblad för att påminna dig själv om det goda i ditt liv och i dig själv för att vårda ditt eget positiva tänkande och hopp.**

- |   |   |
|---|---|
| <b>1</b> Detta får mig att skratta:<br>_____        | <b>6</b> Om jag behöver hjälp kan jag:<br>_____ |
| <b>2</b> Detta hjälper mig att slappna av:<br>_____ | <b>7</b> Jag mår bra när:<br>_____              |
| <b>3</b> Mina styrkor inkluderar:<br>_____          | <b>8</b> Jag är tacksam för:<br>_____           |
| <b>4</b> Jag uppnådde detta mål:<br>_____           | <b>9</b> Jag ser fram emot:<br>_____            |
| <b>5</b> Jag övervann denna tuffa tid:<br>_____     | <b>10</b> Ett bra minne är:<br>_____            |

**Kom tillbaka till dina svar och det här kalkylbladet när du behöver en positiv uppmuntran.**

