

Styrketrening i gode opplevelser

Øv deg i å skape gode opplevelser som styrker helsa.

Øvelse 1:

Skriv en liste over 5 aktiviteter du har gjort eller situasjoner du har vært i, hvor du har kjent deg glad, trygg eller tilfreds.

Etterpå leser du gjennom listen og ser hvilke av disse situasjonene du har mulighet til å gjenskape.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



Inspirasjon til øvelsen er hentet fra boken «Bli lykkeligere» av [Espen Røysamb](#), Professor i psykologi ved Universitetet i Oslo.
RK PPO - Regional kompetasetjeneste for pasient- og pårørendeopplæring i Helse Sør-Øst
www.mestringforalle.no

Øvelse 2:

Beskriv den ideelle livssituasjon, for eksempel tre år frem i tid.

- Hvordan vil den være?
- Hva drømmer du om?
- Hva ønsker du skal skje?

Her er det lov å være både realistisk og urealistisk.

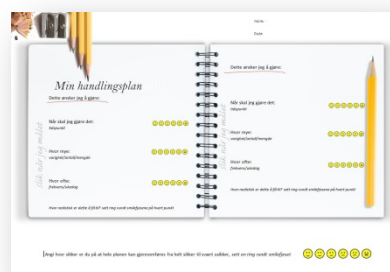
Øvelse 3:

Beskriv drømmedagen din. Tenk over hvordan du vil at dagen skal begynne. Sett sammen en dag med ulike opplevelser.

- Hvem er du sammen med?
- Hva gjør du?
- Hvor er du?

Refleksjon

- Hvordan var det å svare på spørsmålene i de 3 oppgavene?
- Hva oppdaget du?
- Hvilke gode opplevelser vil du gjenskape?
- Hva skal til for at du kan gjenskape dem?
 - For å gå i gang å gjøre det, kan du bruke [handlingsplan](#)



Inspirasjon til øvelsen er hentet fra boken «Bli lykkeligere» av [Espen Røysamb](#), Professor i psykologi ved Universitetet i Oslo.
RK PPO - Regional kompetasetjeneste for pasient- og pårørendeopplæring i Helse Sør-Øst
www.mestringforalle.no