

## Selvhelende aktiviteter

Ofte er det de aktiviteter, som vi selv vælger at beskæftige os med, som giver den største tilfredshed og følelse af velvære og lykke og dermed også giver et positivt tankemønster.

Det er også vores eget valg rent tankemæssigt at tillægge fritidsaktiviteterne den værdi, som giver glæde og tilfredshed. Et eksempel kan være: Jeg dyrker motion, fordi det er godt for mig/ jeg oplever velvære/ fordi det er sjovt/ fordi jeg kan lide det/ jeg kommer i bedre humør. Denne positive tilgang er langt bedre end: jeg dyrker motion fordi jeg er nødt til det/ fordi jeg ellers bliver syg/ fordi jeg ellers kommer i dårlig form.

Prøv denne lille øvelse:

1. Lav en liste over dine favoritaktiviteter f.eks.:

- At være sammen med mennesker, som du kan lide, og som du føler dig beriget af.
- Fysiske aktiviteter, alene eller sammen med andre, som øger dit velvære, humør og sundhed eks. gå- eller cykelture, svømme, løbeture, havearbejde.
- Oplevelser, som stimulerer sanserne f.eks. at se på kunst, lytte til musik, læse en spændende bog, lave god mad selv eller gå til et kursus i madlavning, afspænding eller mindfulness.
- At gøre nogle af de ting man har talent for f.eks. at tegne eller male, spille et instrument, skrive digte eller historier, synge, dyrke en bestemt sportsgren, håndarbejde.

2. Du skal så sørge for at udføre nogle af dine yndlingsaktiviteter, gerne hver dag, og ellers så ofte som muligt, så du hele tiden får tilført glæde, tilfredshed og velvære gennem det, du foretager dig.