

Arbeidsark til modul 3 - Egenomsorg og egenverd

Hva er god egenomsorg for deg?

Lag en liste med fem eksempler på egenomsorgs aktiviteter du kan gjøre i hverdagen.

Hvorfor er egenomsorg viktig for din generelle velferd?

Identifiser tre konkrete fordeler ved å prioritere egenomsorg i livet ditt.

Hvordan kan mangel på egenomsorg påvirke din helse og balanse i hverdagen?

Lag en liste med fem effektive stressmestringsteknikker som du kan inkludere i din daglige rutine.

Hvordan kan egenomsorg bidra til å bygge bedre relasjoner med andre?

Skriv ned tre måter du kan ta vare på deg selv for å være mer tilstede og engasjert i dine forhold til andre mennesker.

Er det noen hindringer som kan forhindre deg i å praktisere god egenomsorg?

Identifiser tre hindringer som kan komme i veien for å ta vare på deg selv, og beskriv hvordan du kan overvinne dem.

Hvorfor er det viktig å sette grenser i forhold til egenomsorg?

Lag en liste med fem konkrete eksempler på grenser du kan sette for å sikre at du prioriterer egenomsorg.

Hvordan kan sosial støtte hjelpe deg med å opprettholde god egenomsorg?

Skriv ned tre måter du kan søke støtte fra dine nærmeste relasjoner for å styrke din praksis av egenomsorg.

Hvilke enkle daglige rutiner kan du implementere for å praktisere egenomsorg?

Lag en liste med tre enkle daglige rutiner/øvelser du kan gjøre for å ta vare på deg selv hver dag.