

## Ibland måste vi kämpa

Vissa dagar mår jag så dåligt att jag inte kan se saker som de verkligen är. Ofta vänds och vrids mina tankar genom en labyrint av total och brutal negativitet. Jag försöker hålla mig ovanför vattenytan och söker någon att få stöd av, men känner mig ändå ensam.

Jag frågar mig själv:

- Är denna kamp för hälsa och återhämtning värd alla mina ansträngningar?
- Varför ägnar jag hårt arbete, tid och ansträngning för min återhämtningsprocess?
- Vad innebär denna återhämtning som jag kämpar så hårt för?

Det är viktigt för oss att se helheten. När vi arbetar hårt för att förbättra vår livskvalitet och utveckla våra färdigheter, **kommer** vi att uppleva positiva resultat. När vi kämpar, upplever svårigheter och ifrågasätter vår återhämtning, **kan** och **kommer** vi att återta våra liv och fira våra framsteg samt acceptera att vi ibland måste kämpa.

Vår kamp har ett syfte och vår återhämtning är här för att stanna!

**Anteckningar:**

## Ibland måste vi kämpa - Arbetsblad

1. Tror du att din kamp är meningsfullt och har ett värde? Varför?
2. Hur hanterar du, utan att komma ur kurs, upp-och nedgångar i ditt dagliga liv? Ge två exempel.
3. Nämn tre grundläggande skäl till varför du kämpar med din återhämtningsprocess.

## **Ansvar**

Jag har gjort otaliga misstag i mitt liv. Jag har sårat andra och jag har skadat mig själv.

Det sägs att tiden läker alla sår. Vad betyder det? Är det sant?

Jag tror att det kan vara en stärkande process att ta ansvar för sina handlingar. Var och en av oss har förmågan att befria oss från det förflutnas bojar. De beslut vi fattar idag och i morgon är porten till en Bättre Dag och ett bättre liv.

**Anteckningar:**

## Ansvar - Arbetsblad

1. Räkna upp tre exempel där ditt liv har påverkats av de beslut du fattat.
2. Nämn ett misstag som du har gjort i ditt liv och vad du lärde dig av det.
3. Lista tre saker som du vill förbättra i ditt liv och vad du kan göra för att få dem att ske.

## **Bitar sig i tungan**

Idag kände jag ilska och sårbarhet. Mina sårade känslor hopar sig, även om jag har gjort mitt bästa för att bearbeta dem. Det kändes som om bägaren var på väg att rinna över.

Jag visste att jag var tvungen att behärska mig. Jag visste att, trots att jag mådde så dåligt i stunden, det skulle lätta med tiden. Jag behövde hantera intensiteten i vad jag kände och tänkte. Jag var tvungen att skydda mig själv så att jag, när jag kände mig mer sansad och lugn, kunde på ett ansvarsfullt sätt hantera orsakerna. Jag var tvungen att bita mig i tungan för att ta hand om mig själv och överleva. Bara jag kan göra detta för mig, och bara du kan göra det för dig.

**Anteckningar:**

## Bitar sig i tungan - Arbetsblad

1. Nämn en situation där du var tvungen att bita dig i tungan.
2. Vilka tre hälsosamma strategier har du för att lugna ner dig när du är arg?
3. När du är upprörd, sårad eller arg, på vilket sätt kan din omgivning hjälpa dig att hantera din situation på ett mer hälsosamt sätt?