

# Refleksjon for pasienter og for pårørende Dag 1

- Hva er viktig og meningsfullt i mitt liv?
- Hva er utfordrende for meg i dag?
- Hvilke ressurser har jeg (indre og ytre)?
- Hvordan kan jeg ta i bruk ukeplanen?



# Refleksjon for pasienter og for pårørende Dag 2

- Hva må jeg leve med og hva kan jeg forandre på?
- Kan jeg tenke annerledes om noen av utfordringene, på en måte som gjør at jeg får det bedre?
- Hva blir mine mål og planer fremover?



**Uttesting av negative automatiske tanker (NAT) 5 kolonne skjema**  
- et verktøy/arbeidsskjema for bevisstgjøring, hentet fra [www.kognitiv.no](http://www.kognitiv.no)

Situasjon	Følelser	Negative automatiske tanker (NAT)	Revurdering/ alternative tanker	Resultat

Lag deg en liste over dine aktiviteter/handlinger som nærer og som tærer, dvs hvilke aktiviteter gir energi og mestringsfølelse, og hvilke aktiviteter tar/suger energi. Søk å bli mest mulig bevisst

God aktiviteter/handlinger som gjør meg godt	Aktiviteter/handlinger som stresser, sliter, tar energi, ikke gjør godt