

Positiv dagbok

Varje dag för med sig en kombination av bra och dåliga upplevelser. Tyvärr har den mänskliga hjärnan en tendens att fokusera mer på de dåliga, samtidigt som den ibland verkar glömma eller avfärda de bra upplevelserna. Vi är till exempel mer benägna att komma ihåg en pinsam social interaktion istället för hundratals positiva interaktioner.

Att se till att minnas positiva upplevelser – oavsett hur små – kan hjälpa till att öka välmåendet och stärka den psykiska hälsan. Öva genom att i slutet på varje dag ange tre positiva händelser som du varit med om under dagen.

Måndag
1
2
3

Tisdag
1
2
3

Onsdag
1
2
3



Positiv dagbok

Torsdag
1
2
3

Fredag
1
2
3

Lördag
1
2
3

Söndag
1
2
3

