

Den nya 7-stegsrutinen

En del av Apotek Hjärtats initiativ om hudhälsa
och självkänsla, i samarbete med Mind.

Du är unik. Och du är värdefull – precis som du är. Men ibland är det lätt att glömma bort det, i en värld som ständigt ställer krav.

De här övningarna ger dig en chans att stanna upp, andas och reflektera.

Frågorna här är små nycklar som kan öppna dörrar till nya tankar. De kan hjälpa dig att upptäcka dina styrkor, dina drömmar och annat som gör dig till just dig.

Ta ett steg i taget, utan stress. Fundera på vad just du tänker och känner. Och var snäll mot dig själv.

1. Reflektion

Den här delen är till för att du ska förstå dina tankar och känslor, och se dig själv med snällare ögon.

Skriv ner dina svar i lugn och ro, utan press. Kom ihåg att det inte finns några rätt eller fel svar. Om det känns svårt att komma igång finns det exempel som kan hjälpa dig – men det är just dina egna tankar och svar som är viktigast.

1

Jag ser mig själv

Om du tittar i spegeln – vad kan du säga till dig själv som inte handlar om utseende?

Exempel: *Jag är en bra vän. Jag lyssnar på andra.*

2 Min känsla idag

Hur känns det i kroppen just nu?

Exempel:

Lugn

Trött

Glad

Pirrig

3 Tankebubblan

Vilken tanke snurrar mest just nu? Hur får den dig att känna?

Exempel: *Jag har inte gjort läxan – det känns jobbigt.*
Jag ska träffa mina klasskompisar – det känns kul.

4 Mitt inre väder

Om din känsla idag var ett väder – vilket skulle det vara?

Exempel: *Sol med moln. Blå himmel och lugnt. Grått och regn.*

5 När jag mår bra

Vad brukar få dig att må bra, som inte handlar om utseende?

Exempel: *När jag läser en bok. När jag går en promenad. När jag pratar med någon jag litar på.*

6

Jag märker när jag jämför mig

När jämförde du dig senast med någon?
Hur kändes det?

Exempel: *När jag scrollade. När någon fick många likes.
Det kändes jobbigt i magen.*

7

Tre små tacksamheter

Skriv tre saker som känns bra just nu.

Exempel: *Frisk luft. Min favorittröja. En rolig video. Ett leende från
någon jag pratade med.*

8

Min plats i världen

Var känner du dig mest trygg eller som dig själv?

Exempel: *I mitt rum. I naturen. Vid köksbordet*

9

Jag släpper taget om...

Finns det en tanke du vill lämna bakom dig idag?

Exempel: *Att jag måste vara perfekt. Att jämföra mig hela tiden.*

10

Dagens ord

Välj ett ord som du vill ska följa dig idag.

Exempel: *Lugn. Mod. Vänlighet.*

2. Självmedkänsla

Den här delen är till för att du ska möta dig själv med värme istället för krav.

Skriv ner dina svar i lugn och ro, utan press. Kom ihåg att det inte finns några rätt eller fel svar. Om det känns svårt att komma igång finns det exempel som kan hjälpa dig – men det är just dina egna tankar och svar som är viktigast.

1

En snäll röst till mig

Vad skulle en vän säga till dig om du tvivlade på dig själv?

Exempel: *Du gör så gott du kan. Du är bra som du är.*

2 Jag får känna så

Skriv: "Det är okej att jag känner mig..."

Exempel: *Trött. Nervös. Svullen. Glad. Ensam.*

3 Tillåtelse

Skriv: "Idag får jag..."

Exempel: *Vila. Vara tyst. Skratta. Inte prestera.*

4 Min trygga plats

Var känner du dig mest lugn? Skriv tre exempel.

Exempel: *I min säng. Hos kuratorn. I skogen.*

5 Kroppen som vän

Skriv ett tack till din kropp för något den hjälper dig med.

Exempel: *Min kropp hjälper mig att gå till skolan. Min kropp låter mig dansa. Min mage säger ifrån när jag blir stressad.*

6 När jag behöver tröst

Vad hjälper dig när du känner dig ledsen eller orolig?

Exempel: *Prata med en vuxen. Krama någon. Lyssna på musik.*

7 Jag behöver inte vara perfekt

Skriv två saker som gör dig värdefull. Det behöver inte handla om prestation.

Exempel: *Jag är snäll. Jag bryr mig om mina klasskompisar. Jag har fantasi.*

8 Jag är på min sida

Hur kan du stötta dig själv idag?

Exempel: *Ta en paus om jag blir stressad. Ge mig själv beröm för något litet. Tänka: det är vanligt att må så här, jag är inte ensam om det.*

9 Jag försöker redan

Skriv något du har gjort senaste tiden som visar att du stöttar dig själv.

Exempel: *Jag bad om hjälp när jag behövde det. Jag sa något snällt till mig själv.*

10 Min snällaste tanke

Skriv den snällaste mening du kan tänka om dig själv.

Exempel: *Jag gör mitt bästa. Jag är bra som jag är.*

3. Självuppskattning

Den här delen är till för att du ska hitta din inre styrka och känna att du duger som du är.

Skriv ner dina svar i lugn och ro, utan press. Kom ihåg att det inte finns några rätt eller fel svar. Om det känns svårt att komma igång finns det exempel som kan hjälpa dig – men det är just dina egna tankar och svar som är viktigast.

1

Tre saker jag gillar med mig

De får inte handla om utseende.

Exempel: *Jag är omtänksam. Jag är rolig.
Jag vågar prova nya saker.*

2 Jag är bra på...

Skriv två saker du tycker att du gör bra.

Exempel: *Att lyssna. Att rita. Att hjälpa till hemma.*

3 Jag är stolt över...

Tänk på något du vågade eller kämpade med.

Exempel: *Jag klarade matteläxan. Jag vågade prata inför klassen. Jag sa till när någon var taskig på rasten.*

4 Min glädje

Var känner du dig mest lugn? Skriv tre exempel.

Exempel: *När jag dansar. När jag skrattar. När jag gör något jag gillar.*

5 Ord från någon du känner

Vad tror du att någon du känner tycker är bäst med dig?

Exempel: *Att jag får andra att skratta. Att jag är omtänksam. Att jag sprider bra energi.*

6 Jag duger redan

Skriv meningen: "Jag duger precis som jag är."

Du kan skriva meningen flera gånger om du vill eller testa att säga den högt.

7

Min inre superkraft

Vilken egenskap i dig hjälper dig när livet känns svårt?

Exempel: *Jag har tålamod. Jag ger inte upp.*

8

Jag har utvecklats

Vad kan du idag som du inte kunde för ett år sen?

Exempel: *Jag kan laga mat. Jag vågar säga nej. Jag har lärt mig något nytt i skolan.*

9

Tack till mig själv...

Skriv: "Tack för att jag..."

Exempel: *Tack för att jag försöker. Tack för att jag bryr mig. Tack för att jag finns.*

10

Jag betyder något

Vem mår bättre för att du finns?

Exempel: *Min familj. En kompis. Mitt husdjur.*

4. Hitta dina gränser

Den här delen är till för att du ska lyssna på din magkänsla och skydda ditt inre mående.

Skriv ner dina svar i lugn och ro, utan press. Kom ihåg att det inte finns några rätt eller fel svar. Om det känns svårt att komma igång finns det exempel som kan hjälpa dig – men det är just dina egna tankar och svar som är viktigast.

1

Min magkänsla säger...

Hur känns det i kroppen när något inte känns rätt?

Exempel: *En klump i magen. Hjärtat slår snabbare. Jag blir stel i kroppen.*

2 Jag får säga nej

Skriv meningen: "Jag får säga nej."

Du kan skriva meningen flera gånger om du vill eller testa att säga den högt.

3 Mitt ja och mitt nej

Vad vill du säga ja till idag? Vad vill du säga nej till?

Exempel: Ja till att vila. Nej till att stressa. Ja till att skratta. Nej till att jämföra mig.

4 Jag bestämmer över mig

Vad betyder det för dig att få välja själv?

Exempel: Att jag får säga vad jag vill. Att jag får klä mig som jag vill. Att jag får välja vem jag är med.

5 Trygga personer

Vem kan du prata med när något känns jobbigt?

Exempel: En förälder. En lärare. En vuxen jag litar på. En kompis.

6 Jag får ta paus

Vad kan du vila ifrån idag?

Exempel: Scrolla mobilen. Tänka på vad andra tycker. Oroa mig för skolan.

7

När jag jämför mig

Vad kan du tänka istället för “Hon är bättre än jag”?

Exempel: *Jag är bra på mitt sätt.*

Det är bra att alla är olika.

8

Jag väljer snälla flöden

Skriv ett konto, ämne eller person du mår bra av att följa – och ett du vill pausa från.

Exempel: *Jag mår bra av djurvideos. Jag vill pausa från sminkkonton som får mig att jämföra mig.*

9

Jag står upp för mig

Vad betyder det för dig att få välja själv?

Exempel: *Att jag får säga vad jag vill. Att jag får klä mig som jag vill. Att jag får välja vem jag är med.*

10

Jag väljer för mig själv

Vad vill du göra mer av för att må bra?

Exempel: *Vara ute mer. Vara kreativ. Vara med människor som får mig att skratta.*

Ett initiativ från



i samarbete med

