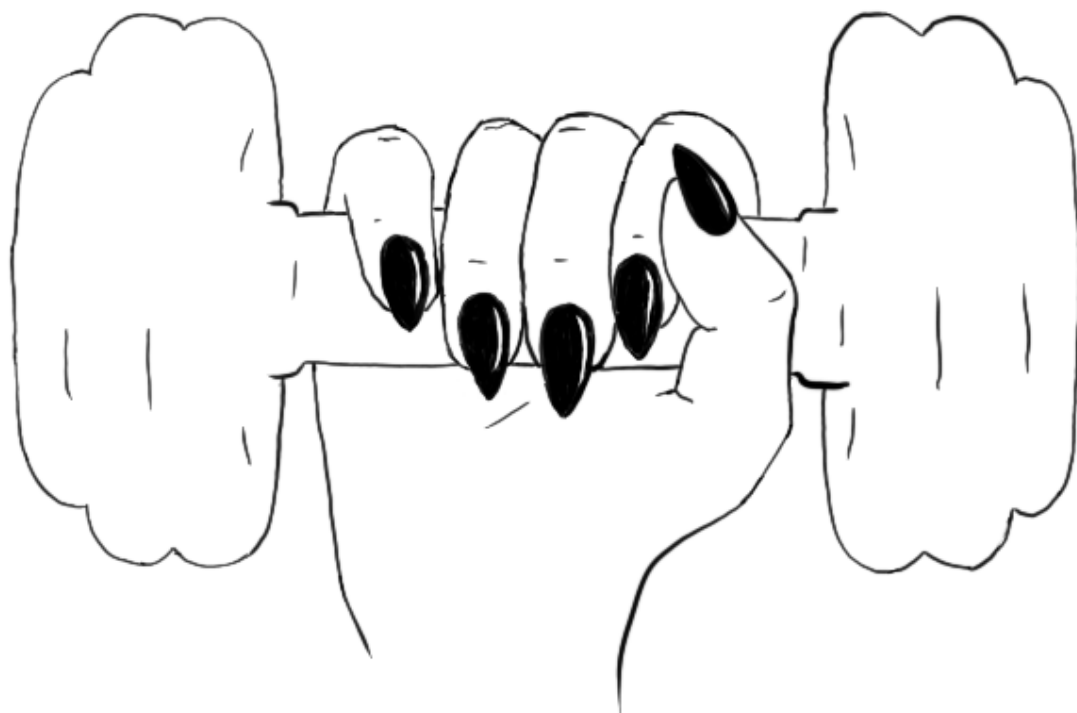




**MENTAL TRÄNING FÖR ATT  
BRYTA VARDAGSMÖNSTER**

**ECHO  
ECHO  
ECHO** **BRAVO**

Illustrationer: Malin Sundberg/[@anomalinjewelry](https://www.instagram.com/anomalinjewelry)



bland är dagarna överväldigande. Det kan vara olika saker som sätter igång känslan av att ha förlorat kontroll över sina veckor - stress, sorg, kris eller missnöje över var man befinner sig i livet. De allra flesta av oss går igenom det en eller flera gånger i livet. Då kan det vara bra att ta ett steg tillbaka och fundera på: vad är det egentligen jag vill? Ibland är man så överväldigad att det är ett för stort steg. Då är det bra att söka hjälp professionell eller berätta för någon nära då risken finns att känslan förvärras om man ignorerar den.

### **Återta dagarna**

Här finns några enkla steg för att kunna ge sig själv en överblick och kunna återta sina dagar. Försök tänka

på vad som är realistiska mål så att listorna inte blir så långa att det blir en prestation att ta sig igenom dem. Ett stort mål eller tre små brukar vara lagom för de allra flesta - och det finns alltid möjlighet att fylla på senare.

### **Kom ihåg att fylla i**

På Echo Bravo rekommenderar vi att du fyller i PDF:en, ofta är det enklare att förstå sin egen förändring när man har det svart på vitt framför sig. Det kan också vara gott att ha vi ett senare tillfälle, om man skulle falla bort från sina nya vanor. Då blir det enklare att komma på spåren igen.

# HUR VILL JAG...

I den här övningen kommer vi se över hur du vill strukturera upp dina dagar. Vad mår du bra av? Det kan vara allt från träning, meditation, att äta något särskilt till frukost eller att komma på tre saker du är tacksam över. Det kan också vara så enkla saker som att på vardagsmorgnar vill jag börja med att ta tre djupa andetag eller att låta bli att titta på mobilen de första fem minuterna. Huvudsaken är att du kommer på något som får dig att må bra eller sätter lite guldkant på dagen och att det är på en nivå som känns rimlig att kunna göra varje dag.

## MORGON

Att reflektera över hur du kan få en bra och lugn start på dagen kan vara skönt för att sätta styrkursen för dagen. Tänk på att inte sätta för ambitiösa mål utan vad som känns rimligt att klara av varje dag.

**Känslan jag vill ha på morgonen är:**

---

---

---

**Hur vill jag starta min vardagsmorgon?**

- 
- 
- 

**Hur vill jag starta min helgmorgon?**

- 
- 
-

# DAG

Genom att ta ett steg tillbaka och fundera kring vad som känns givande både på vardagar och helger minskar risken för att det ska kännas som att dagarna "bara passerar".

**Hur vill jag må bra och inspireras under vardagen?**

- 
- 
- 

**Hur vill jag må bra och inspireras under helgen?**

- 
- 
- 

# KVÄLL

Att vara närvarande och reflektera kring hur vi avslutar våra dagar ökar chansen för en god natts sömn med ett lugn inför morgondagen.

**Hur vill jag avsluta min vardag?**

- 
- 
- 

**Hur vill jag avsluta min helgdag?**

- 
- 
-