

## Framtida möjligheter

### Identifiera tydliga mål – vad vill du åstadkomma och hur kan du gå till väga?

Bryt ner det stora målet till mindre delmål som gör det enklare att komma igång. Ta dig sedan framåt genom att ta dig an ett delmål i taget, istället för allt på en gång.

## Våga be om hjälp

### Be någon i din omgivning säga till dig att tänka efter.

Till exempel kan en anhörig dubbelkolla att du har koll på dagishämtningen eller en kollega fråga dig om du har förberett morgondagens jobb innan ni går hem för dagen. På så sätt minimerar du risken för att bli orolig senare. Våga be andra om hjälp – det är inte särskilt lätt att lyfta blicken på egen hand.

## Kom ihåg

Känslor är individuella och det som hjälper någon annan inte nödvändigtvis fungerar för dig. I det långa loppet är det bästa sättet att hantera sina känslor att prata om dem, både med anhöriga och en professionell terapeut eller psykolog.



## Sociala situationer

**Gör en känslomässig förberedelse.** Tänk dig in i situationen och bestäm dig för vem du vill vara där. Beskriv för dig själv vad som stressar dig och hur du kan gå till väga för att stilla oron. En typ av konkret förberedelse kan vara att skriva ner ett kort manus eller några samtalsämnen i din telefon. Inför möten eller intervjuer kan det även vara bra att göra en lista på sådant som du vill komma ihåg att få sagt. Att vara förberedd kan göra dig nöjd efteråt, vilket är **den snällaste presenten du kan ge till ditt framtida jag.**

## Var inte rädd för att reagera

**Det är okej att reagera starkt.** Försök att inte fly när du blivit arg eller ledsen. Om du stannar kvar kommer du för det första att märka att **känslan går över.** Men kom ihåg – en paus är inte samma sak som att lämna. Du kan alltid gå undan och ta några djupa andetag innan du går tillbaka. Förhoppningsvis får du också en positiv överraskning och upptäcker att **omgivningen är mer tillåtande än vad du kanske trott.**

## Tips!

Idag finns det gott om olika appar som kan hjälpa dig att stanna upp och andas när du behöver skingra tankarna. Många är anpassade för nybörjare och kräver inte mer än några minuter om dagen. Kom igång genom att välja en app som du testat under en bestämd tidsperiod.

