

bipolarblogg.se

DET HÄR ÄR ETT HJÄLPMEDEL FRÅN



Hej!

Det finns vissa saker jag behöver ha styr på och kontroll över för att jag ska må så bra som möjligt, och därmed också fungera så bra som möjligt.

Något jag har märkt hos mig själv är att mitt sätt att hantera de här sakerna går i perioder. Vissa perioder funkar det superbra, vilket resulterar i att jag mår bättre, fungerar bättre och kan hantera det mesta bättre. Andra perioder fungerar det inte alls, och således mår jag inte alls lika bra, jag fungerar inte som jag vill, och jag kan definitivt inte hålla löften jag gett mig själv.

Därför är den här behovskartan tänkt att fungera som en påminnelse, mer än något annat. Jag har valt att ange två behov på en sida - sen kan man ju skriva ut flera sidor om man vill ange flera behov. Men två behov för att det inte ska bli ett för stort projekt, och för att det man skriver ner ska bli möjligt att faktiskt genomföra.

För att jag inte ska uppleva det här som ett tvång och bli jättebesviken på mig själv om/när jag inte lyckas, så planerar jag att inte se det här som något jag ska eller måste göra. Snarare vill jag se det som riktlinjer, ett sätt att göra på som jag vet får mig att fungera bättre.

På så vis hoppas jag att jag "bara" ska komma ihåg att göra på det sätt som är bra, i stället för att ibland glömma bort eller helt enkelt strunta i det.

Du får jättegärna ladda hem och testa den här behovskartan för egen del också. Eftersom det är en beta-version får du i så fall jättegärna ge mig respons på hur du tycker att den har fungerat för dig. Gärna under åtminstone ett par veckor.

Oavsett om du använder den här behovskartan eller ej, så önskar jag dig lycka till med att hantera din bipolära sjukdom.

Med vänliga, bipolära hälsningar
Sonya Malinka Persson

bipolararblog.se

DET HÄR ÄR ETT HJÄLPMEDEL FRÅN



För att må så bra som möjligt har jag behov av

För att må så bra som möjligt har jag behov av

Ett jättebra sätt att tillfredsställa mitt behov är att göra såhär

Ett jättebra sätt att tillfredsställa mitt behov är att göra såhär

Jag lovar mig själv dyrt och heligt att jag inte kommer att bli besviken på mig själv de perioder när jag inte lyckas tillfredsställa dessa behov.

Underskrift