

ALLT KÄNNES VIDRIGT & JAG ÄR INTE OKEJ: FRÅGOR ATT STÄLLA SIG FÖR ATT ORKA FORTSÄTTA

Har du druckit tillräckligt?

Om inte, drick ett glas vatten.

Har du ätit de senaste tre timmarna?

Om inte, ät något – helst någon som inte bara är snabba kolhydrater. Vad sägs om en skål nötter eller en avokado?

Har du duschat det senaste dygnet?

Om inte, hoppa in i den där duschen genast.

Har du rört på dig det senaste dygnet?

Om inte, gör det – finns inte energi för en löprunda eller gymmet så ta en promenad runt kvarteret, och utmana dig att gå så länge det känns lustfyllt efter det. Om vädret är emot dig så ta dig till ett storköp och gå runt bland de där hyllorna du aldrig skulle tänka tanken att besöka annars.

Har du sagt något snällt till någon det senaste dygnet?

Gör det, oavsett om det är online eller öga mot öga. Var genuin, kisa med ögonen tills du ser något riktigt fantastiskt hos någon, och berätta sedan vad det är du ser. Utmana gärna dig själv genom att försöka se bortom utseende och prestation.

Har du rört dig till musik det senaste dygnet?

Om inte, sätt igång en härlig låt med högt tempo och dansa runt i rummet.

Har du gosat med en levande varelse de senaste två dygnen?

Om inte, gör det. Var inte rädd för att be om kramar från vänner eller deras husdjur. De flesta av dem kommer dessutom tycka om och må bra av det där gosandet.

Har du träffat en terapeut den senaste veckan?

Om inte, håll ut till ditt nästa besök och prata igenom saker och ting då. Till dess kanske det kan fungera lugnande att skriva ner det du vill ta upp med din terapeut?

Har du överansträngt dig nyligen – fysiskt, psykiskt, socialt eller intellektuellt?

Det kan bita sig fast i dagar. Tillåt dig själv att ta en paus på det området, oavsett om det innebär fysisk vila, ensamtid eller kanske slappna av framför någon fänig underhållning.

Har du förändrat någon av din medicinering de senaste veckorna, inklusive missat doser eller bytt läkemedelsmärke?

Det kan verkligen skapa kaos i huvudet. Ge det några dagar, och om du inte upplever någon förbättring – kontakta din läkare.

Under dagtid: Har du klätt på dig?

Om inte, ta på dig rena kläder som inte är pyjamas. Tillåt dig själv att använda något speciellt, oavsett om det är en skojig t-shirt eller en vacker klänning.

Under natten: Är du trött och utmattad men kan ändå inte somna?

Ta på en pyjamas, mysa till det i sängen med ett mjukdjur och något naturljud (kanske ljudet av fallande regn?) och blunda i femton minuter – inga digitala skärmar är tillåtna. Om du fortfarande upplever att du inte kan somna efter det är det helt okej att gå upp igen – du behöver inte prestera.

Känner du dig ineffektiv?

Pausa det du gör och se till att färdigställa något litet, det kan vara att svara på ett mejl, ställa in disken i diskmaskinen eller packa i ordning träningsväskan till nästa gång du ska ut och röra på dig. Bra jobbat!

Känner du dig oattraktiv?

Ta en selfie. Dina vänner kommer påminna dig om hur fantastisk du är, och du hjälper till att förändra samhällets smala syn på skönhet.

Är överväldigad av beslutsångest eller obeslutsamhet?

Ta tio minuter till att sitta ner och fundera ut en plan för dagen. Om ett specifikt beslut gör att du kör fast, lägg det åt sidan för nu och välj något som upplevs möjligt. Precis nu är det viktigaste att bryta sig ur låsningen, även om det innebär att göra något till synes oviktigt.

Har du väntat en vecka?

Ibland är vår uppfattning om livet skev, och vi märker inte ens att vi inte tänker klart – utan någon uppenbar yttre orsak. Det händer, och det är helt okej. Håll ut en hel vecka, hur svårt det än kan kännas, och se om du fortfarande upplever tillvaron på samma sätt då.

Du har tagit dig såhär långt, du kommer klara dig hel ut på andra sidan.
Du är så mycket starkare än du tror.