

Känn dina mentala färdigheter

Mental träning

När man blir äldre kan livet förändras på överraskande sätt. Då är de mentala färdigheterna viktiga. De hjälper oss att möta förändringar, leva med och klara av dem samt anpassa oss.

Mentala färdigheter är bland annat förmåga att känna igen, att uttrycka och bearbeta känslor, lösa vardagens utmaningar och förhålla sig flexibelt till förändringar. De syns också i sättet hur vi interagerar med andra.

Mental färdighet är också att kunna se det goda samt möjligheter i vardagen, även under svåra stunder.



Känn igen dina känslor

Förmågan att känna igen känslor, kunna uttrycka dem och bearbeta dem, stärker den mentala balansen i mitten av en förändring.

Med vem eller vilka har du möjlighet att prata om dina känslor? Fundera på vilken nytta det kan ge att prata om känslor.



Känn ditt förhållningsätt

Livshändelser kan man inte alltid välja, men sitt eget förhållningsätt kan man påverka.

Hur brukar du möta förändringar? Hur har dina livserfarenheter varit till hjälp för dig själv eller andra?



Identifiera dina sätt att hantera svårigheter

I svåra stunder är det bra att känna igen sina egna sätt att klara sig och komma ihåg att koppla av.

Hurdana sätt har hjälpt dig att klara av vardagens utmaningar? Hur brukar du koppla av?



Vidga ditt perspektiv

Att känna igen det som är positivt och att prova på nya saker vidgar perspektivet.

Vilka saker är bra i ditt liv just nu? Vad ger dig en känsla av mening i vardagen?



Tala om dina erfarenheter

Upplevelsen av gemenskap stärker det mentala välbefinnandet.

Med vem delar du dina tankar om vardagen och livet? I hurdana situationer har andras stöd varit viktigt för dig?

Lär känna dina mentala färdigheter -Tipshäfte