

Ukeprogrammet – fra Glad igjen!

Kryss av i boksene for hver utførte oppgave, og hver uke du er ferdig med.

Uke 1	Uke utført	<input type="checkbox"/>
Gjennomfør et oppstartsritual. Det trenger ikke være omfattende. Du kan velge kortversjonen i steg 1.		<input type="checkbox"/>
Skriv litt i dagboken om at du bestemmer deg for å gjøre det du kan for å få det bedre.		<input type="checkbox"/>

Uke 2	Uke utført	<input type="checkbox"/>
Konsulter en lege for å finne ut om du har underskudd av D-vitamin eller andre næringsstoffer.		<input type="checkbox"/>
Kjøp et kosttilskudd som inneholder den anbefalte dosen av omega-3, for eksempel tran. Hvis undersøkelsen hos legen avdekket mangel på andre næringsstoffer, kjøp et kosttilskudd etter anbefaling fra legen.		<input type="checkbox"/>
Ta kosttilskudd hver dag.		<input type="checkbox"/>
Spis minst en håndfull grønnsaker hver dag.		<input type="checkbox"/>

Uke 3	Uke utført	<input type="checkbox"/>
Ta kosttilskudd, og spis minst en håndfull grønnsaker hver dag.		<input type="checkbox"/>
Start forsiktig med (mer) trening og mosjon. Det trenger ikke være mer enn at du går en tur hver dag. Gjerne i dagslys, gjerne i naturen og gjerne sammen med andre mennesker du liker og som løfter deg.		<input type="checkbox"/>

Uke 4	Uke utført	<input type="checkbox"/>
Ta kosttilskudd, og spis minst en håndfull grønnsaker hver dag.		<input type="checkbox"/>
Gå en tur hver dag, eller gjør annen aerob trening eller mosjon (som gjør at du blir andpusten).		<input type="checkbox"/>
Gjør øvelsen med et hvitt ark.		<input type="checkbox"/>
Forsøk å synge eller danse litt hver dag, eller gjør noe annet som fører til positive følelser.		<input type="checkbox"/>
Lytt til musikk som er oppløftende. Du finner forslag til spillelister på kristianhall.no.		<input type="checkbox"/>

Uke 5	Uke utført	<input type="checkbox"/>
Ta kosttilskudd, og spis minst en håndfull grønnsaker hver dag.		<input type="checkbox"/>
Gå en tur hver dag, eller gjør annen aerob trening eller mosjon (som gjør at du blir andpusten).		<input type="checkbox"/>
Før søvnlogg, og bevisstgjør deg hvordan søvnen din blir påvirket av de ulike faktorene i livet ditt. Unngå enhver form for skjerm de siste timene før du legger deg.		<input type="checkbox"/>

Uke 6	Uke utført	<input type="checkbox"/>
Ta kosttilskudd, og spis minst en håndfull grønnsaker hver dag.		<input type="checkbox"/>
Gå en tur hver dag, eller gjør annen aerob trening eller mosjon (som gjør at du blir andpusten).		<input type="checkbox"/>
Før søvnlogg.		<input type="checkbox"/>
Hvis du ikke allerede går i terapi, eller har gjort det før, ta kontakt med fastlegen din for å komme i gang med prosessen med å finne en terapeut.		<input type="checkbox"/>
Skriv litt hver dag om hvordan du har det, i en dagbok eller liknende.		<input type="checkbox"/>

Uke 7	Uke utført	<input type="checkbox"/>
Ta kosttilskudd, og spis minst en håndfull grønnsaker hver dag.		<input type="checkbox"/>
Gå en tur hver dag, eller gjør annen aerob trening eller mosjon (som gjør at du blir andpusten).		<input type="checkbox"/>
Før søvnlogg.		<input type="checkbox"/>
Før takknemlighetsdagbok hver kveld.		<input type="checkbox"/>

Uke 8	Uke utført	<input type="checkbox"/>
Ta kosttilskudd, og spis minst en håndfull grønnsaker hver dag.		<input type="checkbox"/>
Gå en tur hver dag, eller gjør annen aerob trening eller mosjon (som gjør at du blir andpusten).		<input type="checkbox"/>
Før søvnlogg.		<input type="checkbox"/>
Før takknemlighetsdagbok hver kveld.		<input type="checkbox"/>
Forsøk å gjøre noe hyggelig et par dager eller kvelder med mennesker du liker, og som løfter deg. Hvis du ikke har noen slike mennesker i nærheten, prøv å identifisere arenaer der du kan finne bra mennesker i fremtiden.		<input type="checkbox"/>

Uke 9	Uke utført	<input type="checkbox"/>
Ta kosttilskudd, og spis minst en håndfull grønnsaker hver dag.		<input type="checkbox"/>
Gå en tur hver dag, eller gjør annen aerob trening eller mosjon (som gjør at du blir andpusten).		<input type="checkbox"/>
Før søvnlogg.		<input type="checkbox"/>
Før takknemlighetsdagbok hver kveld.		<input type="checkbox"/>
Gjør øvelsen med et hvitt ark igjen.		<input type="checkbox"/>
Reflekter litt rundt hva som er positive og negative utløsere for deg, og hva du kan gjøre for å unngå de negative og få mer av de positive.		<input type="checkbox"/>

Uke 10	Uke utført	<input type="checkbox"/>
Ta kosttilskudd, og spis minst en håndfull grønnsaker hver dag.		<input type="checkbox"/>
Gå en tur hver dag, eller gjør annen aerob trening eller mosjon (som gjør at du blir andpusten).		<input type="checkbox"/>
Før søvnlogg.		<input type="checkbox"/>
Før takknemlighetsdagbok hver kveld.		<input type="checkbox"/>
Øv på utvidet ABC hver dag.		<input type="checkbox"/>

Uke 11	Uke utført	<input type="checkbox"/>
Ta kosttilskudd, og spis minst en håndfull grønnsaker hver dag.		<input type="checkbox"/>
Gå en tur hver dag, eller gjør annen aerob trening eller mosjon (som gjør at du blir andpusten).		<input type="checkbox"/>
Før søvnlogg.		<input type="checkbox"/>
Før takknemlighetsdagbok hver kveld.		<input type="checkbox"/>
Finns en sak du kan jobbe for, som kan gi deg økt grad av mening i livet. Lag en plan for hva du skal gjøre med denne saken.		<input type="checkbox"/>

Uke 12	Uke utført	<input type="checkbox"/>
Ta kosttilskudd, og spis minst en håndfull grønnsaker hver dag.		<input type="checkbox"/>
Gå en tur hver dag, eller gjør annen aerob trening eller mosjon (som gjør at du blir andpusten).		<input type="checkbox"/>
Før søvnlogg.		<input type="checkbox"/>
Før takknemlighetsdagbok hver kveld.		<input type="checkbox"/>
Ta testen på viacharacter.org.		<input type="checkbox"/>
Lag en plan for hvordan du kan øke graden av mestring i livet.		<input type="checkbox"/>

Uke 13	Uke utført	<input type="checkbox"/>
Ta kosttilskudd, og spis minst en håndfull grønnsaker hver dag.		<input type="checkbox"/>
Gå en tur hver dag, eller gjør annen aerob trening eller mosjon (som gjør at du blir andpusten).		<input type="checkbox"/>
Før søvnlogg.		<input type="checkbox"/>
Før takknemlighetsdagbok hver kveld.		<input type="checkbox"/>
Mediter hver kveld ved å utføre kroppsskanning. Alternativ: Lytt til selvhypnoseopptaket hver kveld.		<input type="checkbox"/>

Uke 14	Uke utført	<input type="checkbox"/>
Ta kosttilskudd, og spis minst en håndfull grønnsaker hver dag.		<input type="checkbox"/>
Gå en tur hver dag, eller gjør annen aerob trening eller mosjon (som gjør at du blir andpusten).		<input type="checkbox"/>
Før søvnlogg.		<input type="checkbox"/>
Før takknemlighetsdagbok hver kveld.		<input type="checkbox"/>
Mediter hver kveld ved å utføre kjærlighetsmeditasjonen. Alternativt kan du rette et indre ønske om en god dag til tre mennesker.		<input type="checkbox"/>

Lykke til!