

**Ta deg tid til å ha det gøy!**

Å sette av tid til å ha det gøy kan hjelpe deg med å restituere og finne mer balanse mellom ting du *må* gjøre og ting du *har lyst* å gjøre. Tenk på denne gøye egentiden som en resept, som hjelper deg å lette symptomene på fibromyalgi. Å ha det gøy blir en del av rutinen din, og du kan føle deg bedre og ha et mer positivt syn på livet og fremtiden.

→ Trinn 1	→ Trinn 2	→ Trinn 3	→ Trinn 4
<p><b>Lag en liste over aktiviteter du liker å gjøre.</b></p> <p>Lag en liste over ting du liker å gjøre. Inkludert ting du:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Har hatt glede av tidligere.</li> <li>▪ Tror du kan like å gjøre i fremtiden.</li> </ul> <p>Hvis du trenger ideer, se gjennom blader, aviser, internet eller oppsøk en lokal forening.</p>	<p><b>Velg en av aktivitetene du vil prøve først.</b></p> <p>Sett en stjerne (*) ved siden av de aktivitetene du ønsker å gjøre nå. For hver aktivitet, tenk på hva du kan gjøre, basert på:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Om du har ressursene (tid, penger) til å gjøre de</li> <li>▪ Om du må dra til et sted eller om du kan gjøre det hjemme.</li> <li>▪ Hvem kan evt hjelpe deg</li> <li>▪ Om du kan tilrettelegge aktivitetene til helsen din</li> <li>▪ Det beste tidspunkt for å utføre aktivitetene</li> </ul>	<p><b>Lag en plan for hvordan du skal gjennomføre aktiviteten</b></p> <p>Der er kanskje mange aktiviteter du ikke lenger kan gjøre, men der er mange aktiviteter du kanskje fortsatt kan gjøre. Du må kanskje ha en plan. Hvis du trenger å gjøre mindre, prøv å stykke opp aktivitetene i mindre bolker. F.eks hvis du liker å lage mat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se etter nye oppskrifter</li> <li>▪ Lag ett måltid istedenfor alle</li> <li>▪ Forbered måltidet i flere stadier, hvil i mellom</li> <li>▪ Be om hjelp til f.eks kutting eller visping.</li> </ul>	<p><b>Sett av tid til denne aktiviteten denne uken.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sett av et tidspunkt og forplikt deg til det</li> <li>▪ Velg et tidspunkt i løpet av dagen hvor du normalt føler deg best</li> </ul> <p><b>HUSK, å sette av tid til å kose seg og ha det gøy er en viktig del av behandling</b></p>

Dag	Hyggelig aktivitet	Klokkeslett	Kommentarer
Mandag	Fant en oppskrift og skrev ned ingrediensene	16:00-16:30	Det er spennende med nye retter, fant mange andre oppskrifter jeg vil prøve
Tirsdag	Handlet ingrediensene og laget halve oppskriften, satte det i kjøleskapet	16:00-16:30	Det var bra å stoppe etter 30 minutter matlaging, mer energi å fordele
Onsdag	Fortsetter på oppskriften og fullfører	16:00-16:30	Gøy å lære seg en ny oppskrift

Dag	Hyggelig aktivitet	Klokkeslett	Kommentarer
Mandag			
Tirsdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lørdag			
Søndag			