

## EST – utveckla Empati, Se och Ta hand om dina behov

Att ta hand om sig själv är en viktig uppgift. EST är en modell för att komma ihåg det. Under tiden du gör ditt MIMY program, se till att fylla i tabellen varje dag. Se på dina resultat med nyfikenhet och utan förväntningar! EST är ingen tävling, EST är en kärlekshandling till dig själv!

- 1 Aldrig/väldigt sällan/stämmer inte alls
- 2 Sällan
- 3 Ibland
- 4 Ofta
- 5 Alltid

| E – EMPATI MOT MIG SJÄLV                  | Mån | Tis | Ons | Tor | Fre | Lör | Sön |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Jag tänker positiva tankar om mig själv   |     |     |     |     |     |     |     |
| Jag dömer inte mina tankar och känslor    |     |     |     |     |     |     |     |
| Jag känner mig nöjd med mig själv         |     |     |     |     |     |     |     |
| Jag känner mig nöjd med mina prestationer |     |     |     |     |     |     |     |
| Jag känner glädje och lust                |     |     |     |     |     |     |     |
| Jag känner mig omtyckt av andra           |     |     |     |     |     |     |     |
| Jag tycker om mig själv                   |     |     |     |     |     |     |     |
| Jag tar inte åt mig av andras kritik      |     |     |     |     |     |     |     |
| Jag känner mig närvarande                 |     |     |     |     |     |     |     |
| Total poäng denna vecka:                  |     |     |     |     |     |     |     |

| S – SER MINA BEHOV                      | Mån | Tis | Ons | Tor | Fre | Lör | Sön |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Jag har lätt att förstå mina känslor    |     |     |     |     |     |     |     |
| Jag vet vad jag behöver för att må bra  |     |     |     |     |     |     |     |
| Jag vet vad min kropp behöver           |     |     |     |     |     |     |     |
| Jag vet hur mycket sömn jag behöver     |     |     |     |     |     |     |     |
| Jag vet vilken mat min kropp mår bra av |     |     |     |     |     |     |     |
| Jag vet vad som stressar mig            |     |     |     |     |     |     |     |
| Jag vet vad som gör mig lugn            |     |     |     |     |     |     |     |
| Jag vet vad som är viktigt för mig      |     |     |     |     |     |     |     |
| Jag vet vad som är viktigt i relationer |     |     |     |     |     |     |     |
| Total poäng denna vecka:                |     |     |     |     |     |     |     |

| T – TAR HAND OM MIG SJÄLV                   | Mån | Tis | Ons | Tor | Fre | Lör | Sön |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Jag har lätt att uttrycka känslor           |     |     |     |     |     |     |     |
| Jag tar hand om alla mina behov             |     |     |     |     |     |     |     |
| Jag upplever balans i min vardag            |     |     |     |     |     |     |     |
| Jag vilar då jag behöver vila               |     |     |     |     |     |     |     |
| Jag motionerar regelbundet                  |     |     |     |     |     |     |     |
| Jag äter bra mat på regelbundna tider       |     |     |     |     |     |     |     |
| Jag sover bra                               |     |     |     |     |     |     |     |
| Jag har nära och goda relationer            |     |     |     |     |     |     |     |
| Jag sätter gränser då det behövs            |     |     |     |     |     |     |     |
| Jag kan uttrycka vad som är viktigt för mig |     |     |     |     |     |     |     |
| Total poäng denna vecka:                    |     |     |     |     |     |     |     |