

Mitt stressberg

Namn_____

Min STÖRSTA stress just nu

Använd färgmarkerare så de kan koda

RÖD = Svårt att påverka

GRÖN = Enkel lösning

GUL = Behöver hjälp

Mellanstora stenar

1. _____
2. _____
3. _____

Småstenar

1. _____
2. _____

INSTRUKTIONER:

Så kartlägger du ditt stressberg & hittar lösningar

STEG 1: Fyll i ditt stressberg

Toppen (STÖRSTA stressen): Vad väger tyngst just nu? Ex: Nationella prov, skada, familjebråk

 Skriv en specifik situation: "Jag stressar över..."

Mitten (MELLANSTORA stenar): Vad tar mycket energi varje vecka? Ex: Träningskrav, skolprojekt, kompisrelationer

 Rangordna: Sätt [1] på den som känns mest pressande

Botten (SMÅSTENAR): Vilka mindre irritationer påverkar dig?" Ex: Glömd gympaväska, försenad buss, rörigt skåp.

 Var ärlig: Även "löjliga" saker räknas!

STEG 2: Välj en sten att arbeta med

- ☐ Toppsten: Om du har mod & energi
- ☐ Mellansten: Bra om du vill göra en större förändring
- ☐ Småsten: Perfekt för snabba segrar!

Mitt val idag: _____

STEG 3: 5 Frågor som hjälper (svara för din valda sten)

Vem kan hjälpa mig med detta?

Ex: Tränare, förälder, kompis, lärare)

 Mitt svar: _____

Vad kan jag TA BORT för att minska detta?

Ex: Säg nej till extrauppdrag, sluta jämföra dig på sociala medier

 Mitt svar: _____

Vilken liten åtgärd tar <5 min/dag?

(Ex: Packa väskan kvällen innan, skriva 3 grejer i planeraren)

 Mitt svar: _____

Hur ser en BRA dag ut utan denna stress?

Beskriv känslan: "Då skulle jag känna mig..."

 Mitt svar: _____

Vilket första steg kan jag ta IMORGON?

Gör det konkret: "Jag ska... kl..."

 Mitt svar: _____

STEG 4: Min Åtgärdsplan - Vad ska göras? När? Hur vet jag att det funkar?

Ex: Prata med tränare om träningsmängd på fredag efter passet. Känner mindre press i bröstet.

Min plan: _____

EXTRA-TIPS

-  Börja med 1 småsten – framgång ger kraft att ta större!
-  Skriv upp 3 saker du GJORT BRA idag – inte bara det du måste göra
-  Ditt värde = inte din prestation. Du är värd lika mycket på bra och dåliga dagar

OBS: Kom ihåg – du behöver inte klara allt själv! ✨

Nästa steg: Visa din plan för någon du litar på (tränare, vän, förälder)