

## ÖVNING: DET FINNS FLERA ÖVERLEVNADSSÄTT

Fundera ännu på vilka sätt du använder ofta, och vilka sällan.

Ibland är det bra att testa sätt, som du sällan använder, igen.

Överlevnadssätt:	Aldrig/sällan	Ofta
<b>Andliga.</b> Du förlitar dig på dina värderingar, föreställningar och ideologier och söker styrka och stöd i dem. Du finner mening och hopp i ditt liv genom dina värderingar.		
<b>Emotionella.</b> Du kanaliserar dina känslor och uttrycker dem: du skrattar, gråter, ritar, dansar, målar och lyssnar på musik. Du använder dina känslor till att handla och förtrycker dem inte.		
<b>Sociala.</b> Du väljer sociala kanaler: du tillhör olika grupper, söker stöd och hjälp och pratar om dina problem.		
<b>Kreativa.</b> Du använder din fantasi för att undvika eller hitta lösningar på dina problem. Du analyserar dina drömmar och litar på din instinkt. Du vågar dig utanför de konventionella lösningsmodellerna och avvisar inte ens de galnaste idéer direkt. Du använder dina egna tankar, konst, litteratur och musik som dina resurser.		
<b>Kognitiva.</b> Du söker information, löser problem, funderar, planerar och prioriterar.		
<b>Fysiologiska.</b> Du lättar på din stress genom att handla. Du rör på dig och motionerar, äter, bantar eller vilar för att lösa dina problem.		