

Planera fortsatt nedvarvning

Ta nu fram din almanacka och planera in exakt vad, när och hur du ska göra för att fortsätta varva ner (se sidan 135). Det här är precis det vi skrev kring det här med att hoppa. Du måste göra vissa saker för att det ska bli ett hopp. Att sträcka ner tån försiktigt är inte att hoppa, det är något annat.

Hur kan min stödperson hjälpa mig att fortsätta varva ner?

Vad vill jag att min stödperson ska göra och säga?

Finns det ytterligare andra personer jag kan involvera för att göra detta? Vilka?

Vilka andra saker kan jag göra för att underlätta att komma ner i varv?

Gå tillbaka till steg 1 och gå igenom listan över saker du kan göra när du ska varva ner. Kolla återigen på dina förslag. Börja schemalägga i din kalender (planera, skriv in, skapa förutsättningar):

När ska jag göra det?

Hur länge ska vilan pågå vid varje tillfälle?

Vad ska jag göra under tiden?

Vem kan vara med?

Hur ska jag göra det?