

MIN ÅTERHÄMTNING

Dagbok vid utmattningssyndrom



© Parus förlag 2019

Idé, text & formgivning: Emma Holmgren

Illustrationer: Elena Mevedeva/Shutterstock.com

Tryck: Print in Baltic 2019

ISBN: 978-91-982885-3-7



Vad är återhämtning för just dig?

Finns det små saker du kan göra för dig själv i stunden?

Vad vill du göra de dagar det finns gott om tid?

Behöver du ibland välja bort det som du i vanliga fall tycker om att göra?

Har du gjort för många planer för ditt tillfrisknande, eller kanske inga alls?

Återhämtning är att göra det som du mår bra av just nu, men det är också att göra ingenting.

