

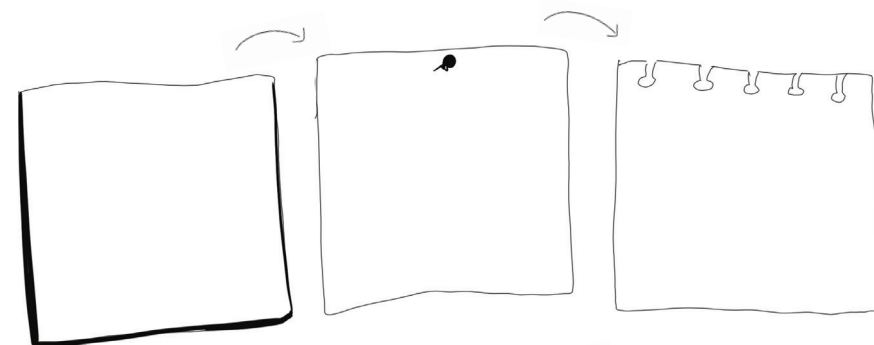
Start med at skrive de aktiviteter, du satte ring om i den forrige øvelse, ud for de tilhørende rubrikker. Tænk på personer, steder og ting, der kan være omkring dig – eller som vil kunne hjælpe dig med at komme ind i en bestemt tilstand.

Care

Aktivitet:

Personer, steder og ting, der også kan være en hjælp:

.....
.....

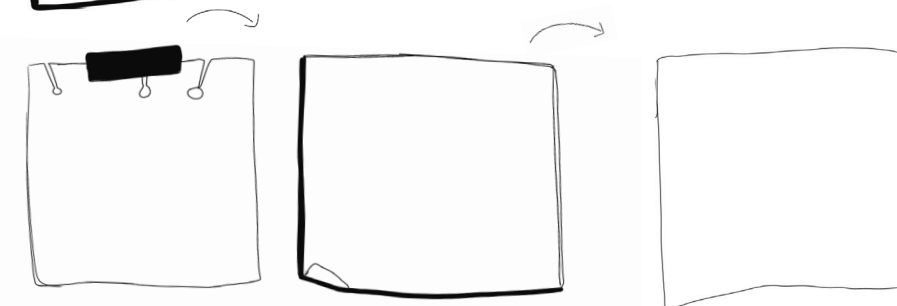


Slow

Aktivitet:

Personer, steder og ting, der også kan være en hjælp:

.....
.....

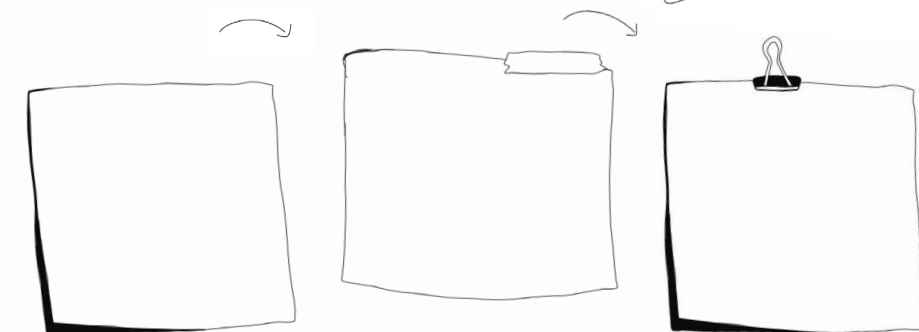


Sync

Aktivitet:

Personer, steder og ting, der også kan være en hjælp:

.....
.....

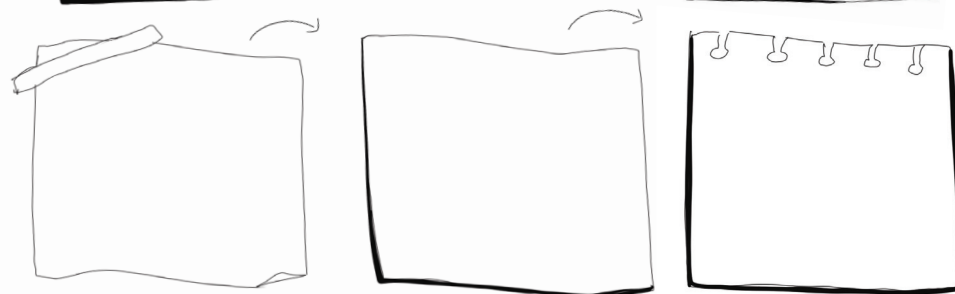


flow

Aktivitet:

Personer, steder og ting, der også kan være en hjælp:

.....
.....



Udfyld derefter en enkel tretrinsplan for, hvordan du kan komme i gang med den valgte aktivitet. Eksempel: Hvis du gerne vil gå en tur med din hund, kan du eksempelvis ...

1. Tage tøj på, der passer til vejret, 2. Finde din hundesnor, 3. Tage sko på og gå udenfor