

Din fortælling.

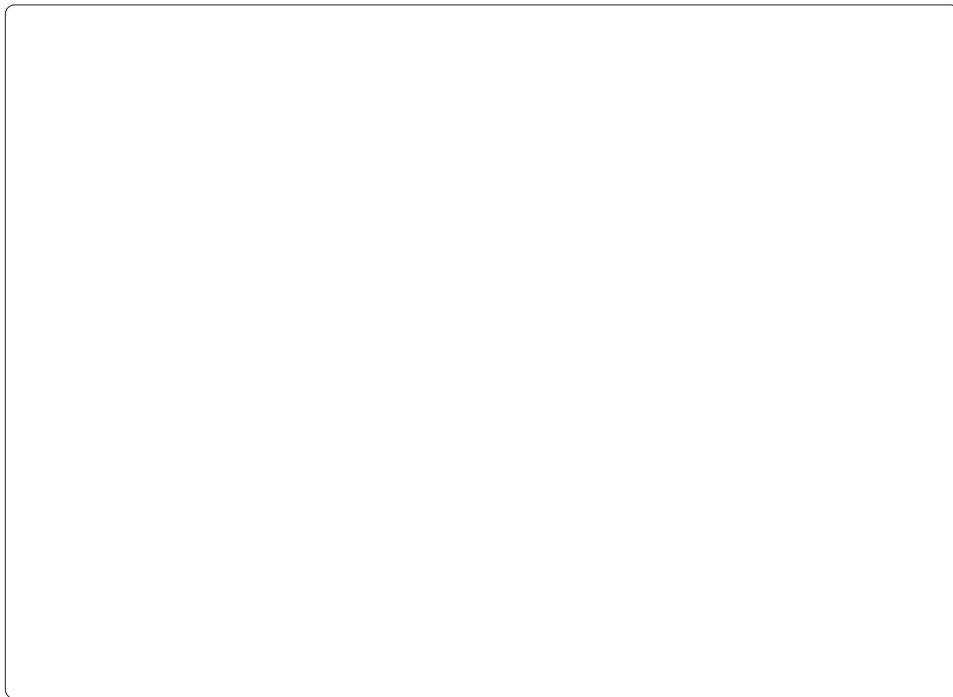
Denne aktivitet handler om dig.

Den kan hjælpe dig med at visualisere

din fortælling om mental trivsel og

hverdagsaktiviteter.

Hej – det her er mig.



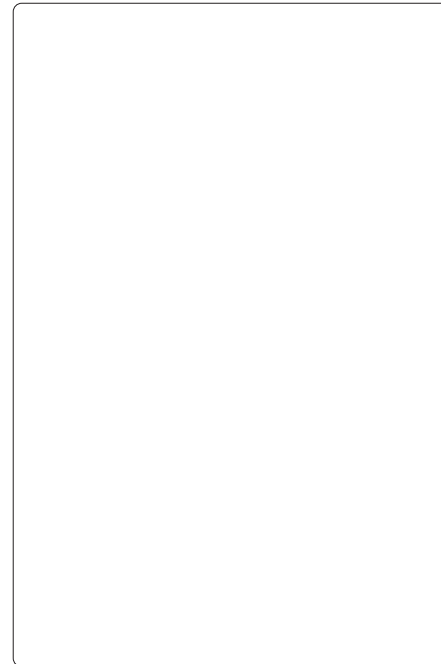
(tegn dig selv)

care tilstand

Nogle gange, når jeg har brug for at

finde tilbage til mig selv, kan jeg godt

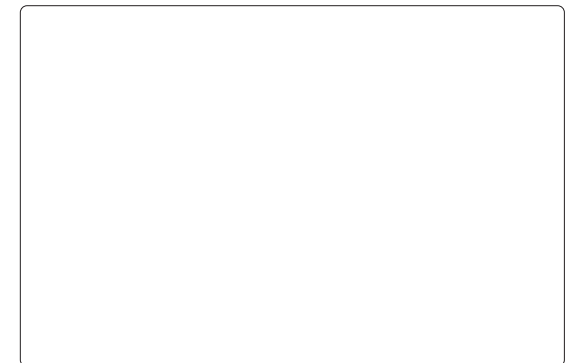
lide at



(tegn det sted, hvor du helst vil være)

og det kan være rart at
være sammen med

.....
.....



(tegn den person eller de personer, der kan hjælpe dig)

Det bedste sted til det er

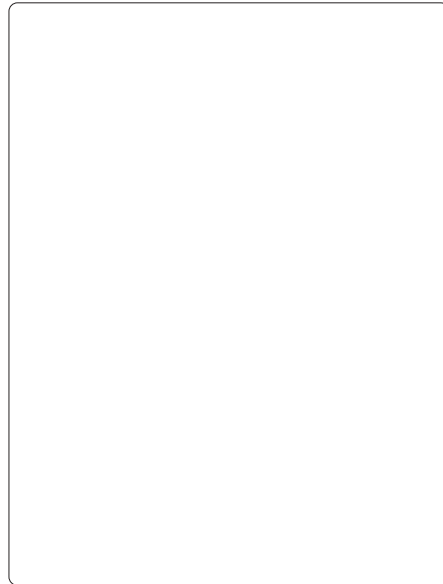
slow tilstand

På langsomme dage, hvor jeg gerne vil have en følelse af at have udrettet noget, prøver jeg at

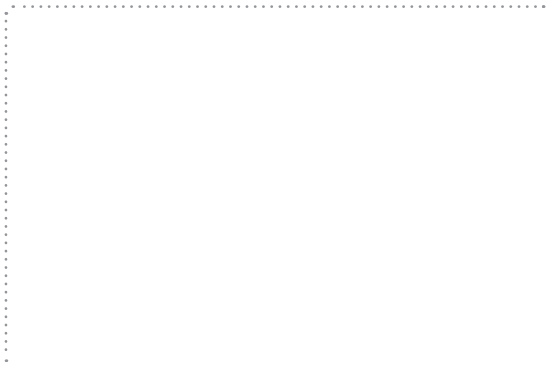


(tegn en aktivitet)

Det bedste sted til det er



(tegn det sted, hvor du foretrækker at være)

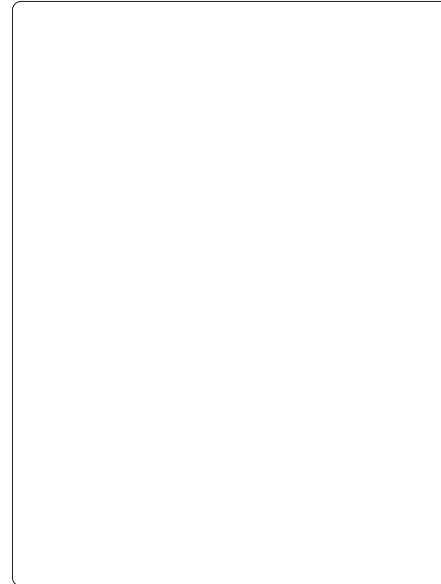


(tegn den person eller de personer, der kan hjælpe dig)

(hvis nogen)
kan det være en hjælp at
være sammen med
.....
.....

sync tilstand

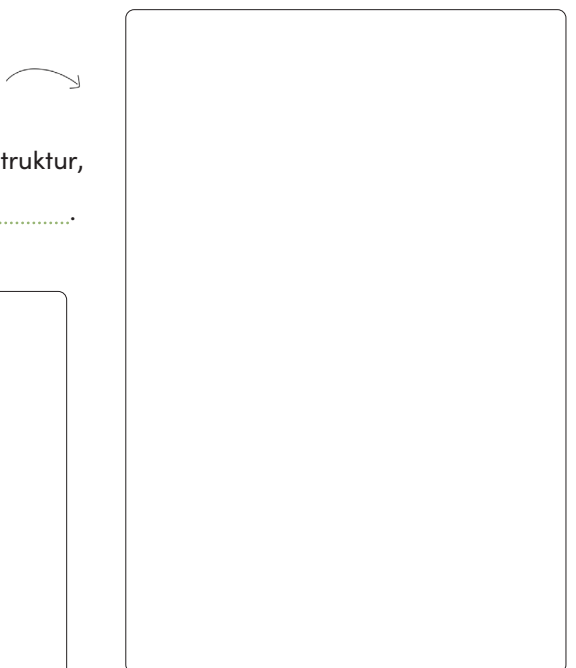
For at få en følelse af rutine og struktur, er.... vigtigt



(tegn omgivelserne)

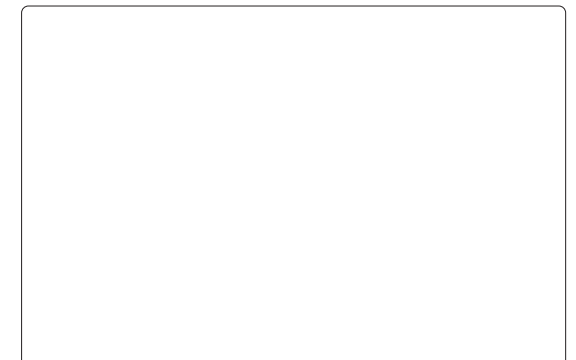
Det kan være rart at være
omgivet af

.....
.....



(tegn en aktivitet)

Det bedste sted til det er



(tegn den person eller de personer, der kan hjælpe dig)

flow tilstand

Jeg føler mig allermost i mit es, når jeg

.....

(tegn omgivelserne)

(tegn en aktivitet)

Det bedste sted til det er

.....

(hvis nogen)
kan det være en hjælp at
være sammen med

.....

.....

(tegn den person eller de personer, der kan hjælpe dig)

En god balance for mig kunne være sådan her:

(tegn noget, du jævnligt har brug for i dit liv)

masser af

.....

(tegn noget, du gerne vil gøre en gang imellem)

Noget af

.....

.....

(tegn noget, du godt kunne tænke dig at gøre en gang imellem)

og nogle gange

.....

.....