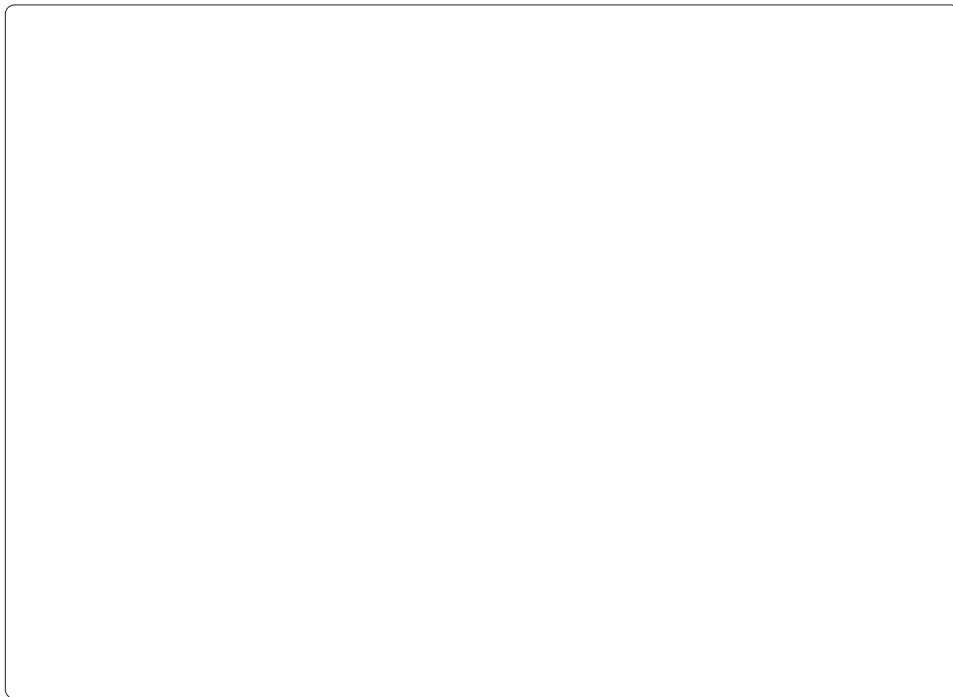


Din berättelse.

Den här aktiviteten handlar helt om dig.

Det kan hjälpa dig visualisera din berättelse av psykiskt välmående och vardagliga aktiviteter.

Hej, här är jag.



(rita dig själv)

omtanke-läge

Ibland, när jag behöver återhämta eller lugna mig tycker jag om att:

.....



(rita din föredragna miljö)

och det kan vara bra att vara med

.....

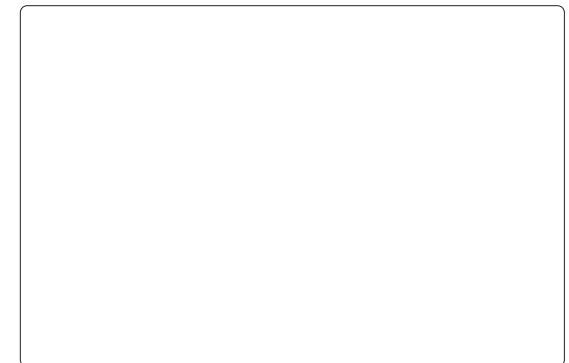
.....



(rita en aktivitet)

Bästa platsen för detta är

.....



(rita någon eller några som kan hjälpa)

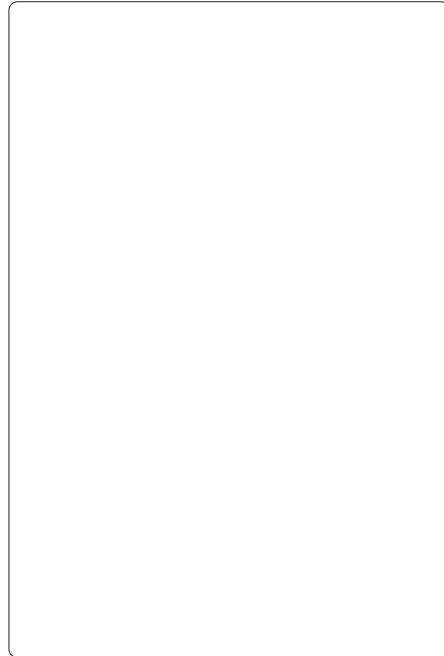
ta-det-lugnt-läget

På långsammare dagar, för att känna att jag uppnått någonting försöker jag

.....



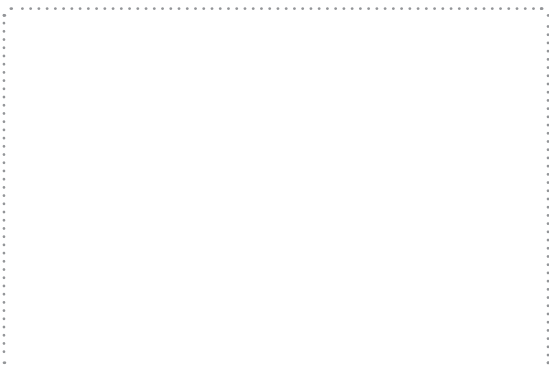
(rita en aktivitet)



(rita den omgivning du föredrar)

Bästa platsen för detta är

.....



(rita någon eller några som kan hjälpa)

(om någon)

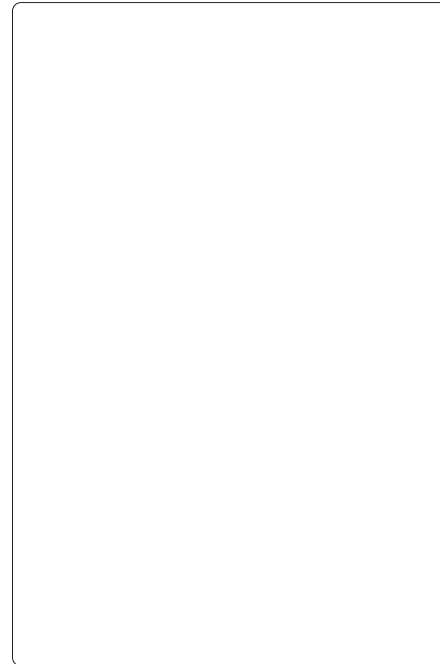
det kan hjälpa att vara med

.....

.....

synkat läge

För att ge mig en känsla av rutin och struktur, är det viktigt.



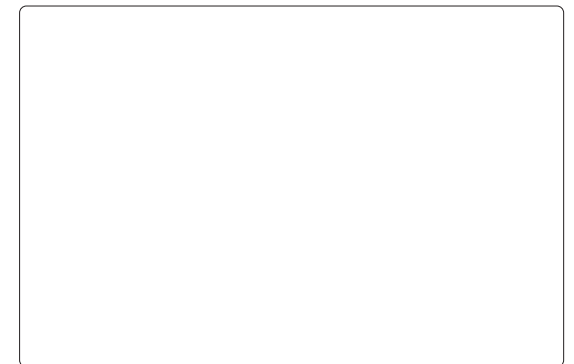
(rita omgivningen)



(rita en aktivitet)

Bästa platsen för detta är

.....



(rita någon eller några som kan hjälpa)

Det kan vara bra att vara med

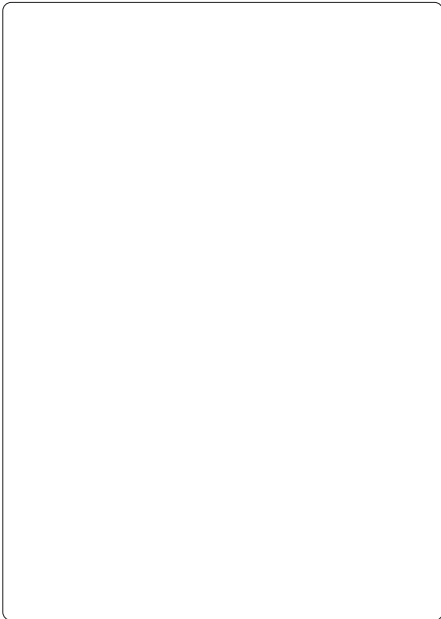
.....

.....

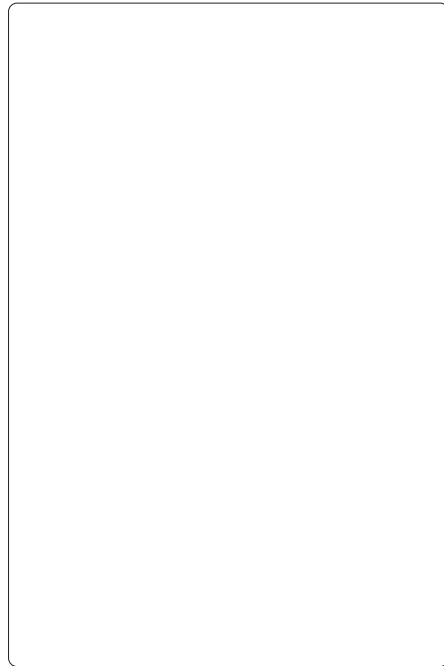
mitt flow-läge

Jag känner mig mest i mitt rätta element när jag

.....



(rita omgivningen)



(rita en aktivitet)



Bästa platsen för detta är

.....

(om någon)
det kan hjälpa att vara med

.....

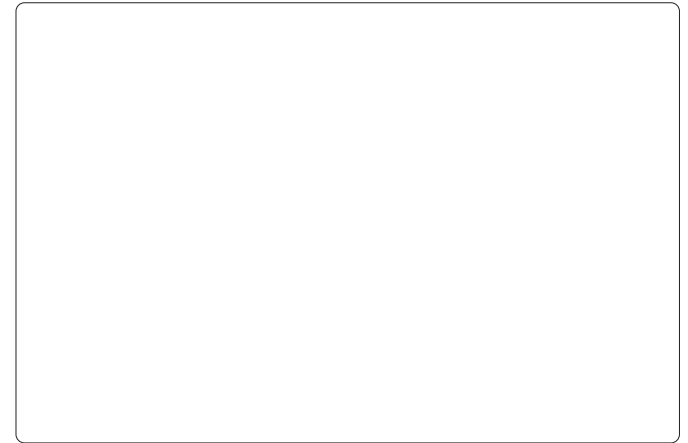
.....



(rita den omgivning du föredrar)

En bra balans för mig kan se ut så här

(rita något du vill göra ofta i livet)

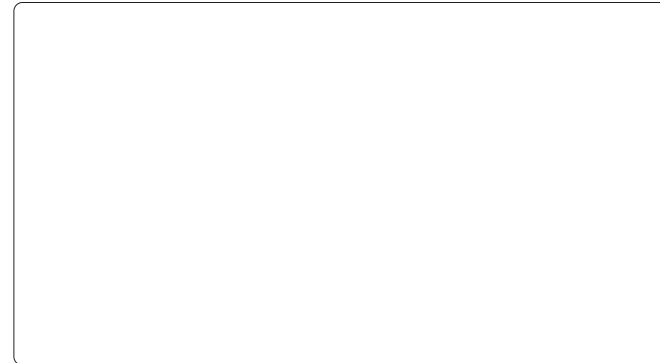


mycket

.....



(rita något du vill göra ibland)



en del

.....

.....

(rita något som du vill göra då och då)



och ibland

.....

.....

