

EN PERSONLIG PRÆSENTATION

Skriv lidt om dig selv her.

Navn:



1. **Min familie:** (Skriv lidt om din familie. Har du søskende? Husdyr? Hvordan ser din hverdag ud hjemme hos dig?)

2. **Hvad kan jeg lide at lave i min fritid?**

3. **Min livret:**

4. **Min yndlingsfilm eller -tv-serie:**

5. **Min bedste ferieoplevelse:**

6. **Hvilken musik kan jeg lide?**

7. Hvis jeg kunne have en superkraft, hvad skulle det være?

8. Hvad gør mig glad?

9. Hvad gør mig ked af det?

10. En ting, jeg drømmer om:

Tegn noget, der gør dig glad her:

Indsæt billeder af gode ting:

LAV DIN EGEN LIVSVEJ



DE GODE TING I MIN HVERDAG

Dag	De bedste ting ved i dag.	Ting, jeg er mest taknemmelig for i dag.
Mandag	1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____
Tirsdag	1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____
Onsdag	1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____
Torsdag	1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____
Fredag	1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____

MINE STØTTER

Alle har perioder, der er svære, og her er det vigtigt at have nogen, man kan støtte sig til. Hvem er dine støtter – og hvordan støtter de dig?

Hvem kan jeg kontakte, når jeg har brug for hjælp?



Jeg har brug for støtte og hjælp til:



Mine hjælpere gør mit liv bedre ved at:



Jeg er taknemmelig for mine støtter og hjælpere fordi:



BREV TIL MIN FREMTID

Kære [mit navn]

I dag skriver jeg et brev til mig selv i fremtiden. Det er en mulighed for at sende en besked til den person, jeg vil være om et år eller endnu længere ude i fremtiden. Dette brev kan hjælpe mig med at huske på det, der er vigtigt for mig lige nu. Det kan hjælpe mig til at drømme og ønske, hvordan jeg håber, at mit liv udvikler sig.

Her er nogle spørgsmål, jeg kan bruge som inspiration, mens jeg skriver mit brev:

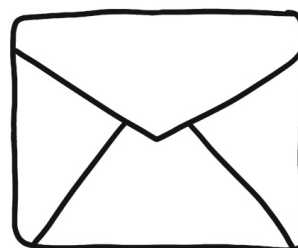
- Hvordan har jeg det i dag? Hvilke tanker og følelser fylder i mit liv lige nu?
- Hvad betyder mest for mig lige nu? Hvilke mennesker eller oplevelser gør mig glad?
- Hvad er mine drømme og mål? Hvad håber jeg at have opnået, når jeg læser dette brev?
- Hvilke udfordringer står jeg overfor i dag? Hvordan håber jeg, at jeg har overvundet dem i fremtiden?
- Hvordan vil jeg gerne have, at mit liv ser ud, når jeg læser dette brev?
- Hvilke venskaber betyder noget for mig lige nu, og hvordan håber jeg, at de udvikler sig?
- Hvad gør mig nervøs eller usikker i dag, og hvordan vil jeg håndtere det i fremtiden?
- Hvad er jeg i gang med og har måske allerede overvundet, som jeg kan være stolt af?
- Hvilke små ting i hverdagen giver mig glæde?
- Hvordan vil jeg minde mig selv om, at jeg er god nok, som jeg er?

Når jeg er færdig, kan jeg gemme brevet et sikkert sted eller give det til en voksen, jeg stoler på, som kan opbevare det for mig. Jeg kan beslutte en bestemt dato, hvor jeg vil åbne det igen.

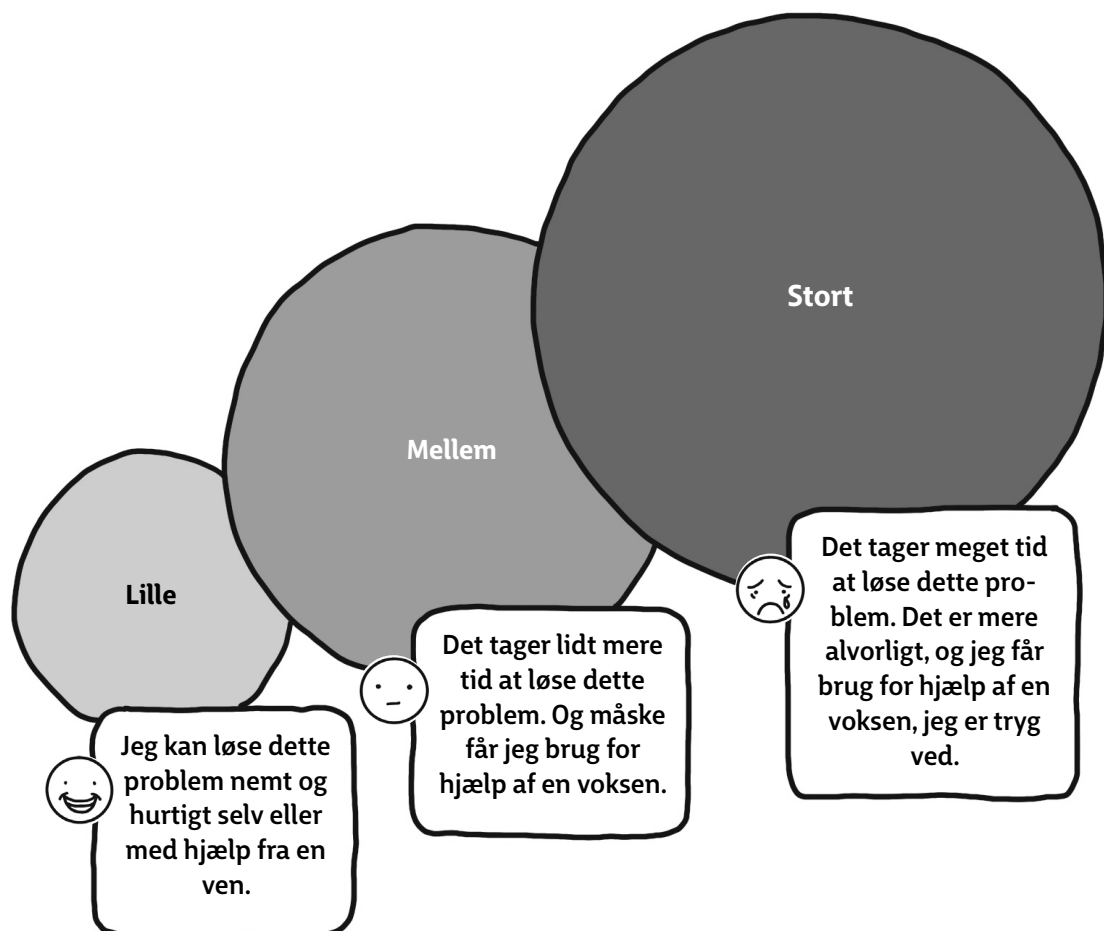
Jeg husker, at jeg altid vokser og udvikler mig, og at fremtiden kan bringe mange gode ting. Jeg håber, at jeg, når jeg åbner dette brev, vil se tilbage og være stolt af, hvor langt jeg er kommet.

Med venlig hilsen

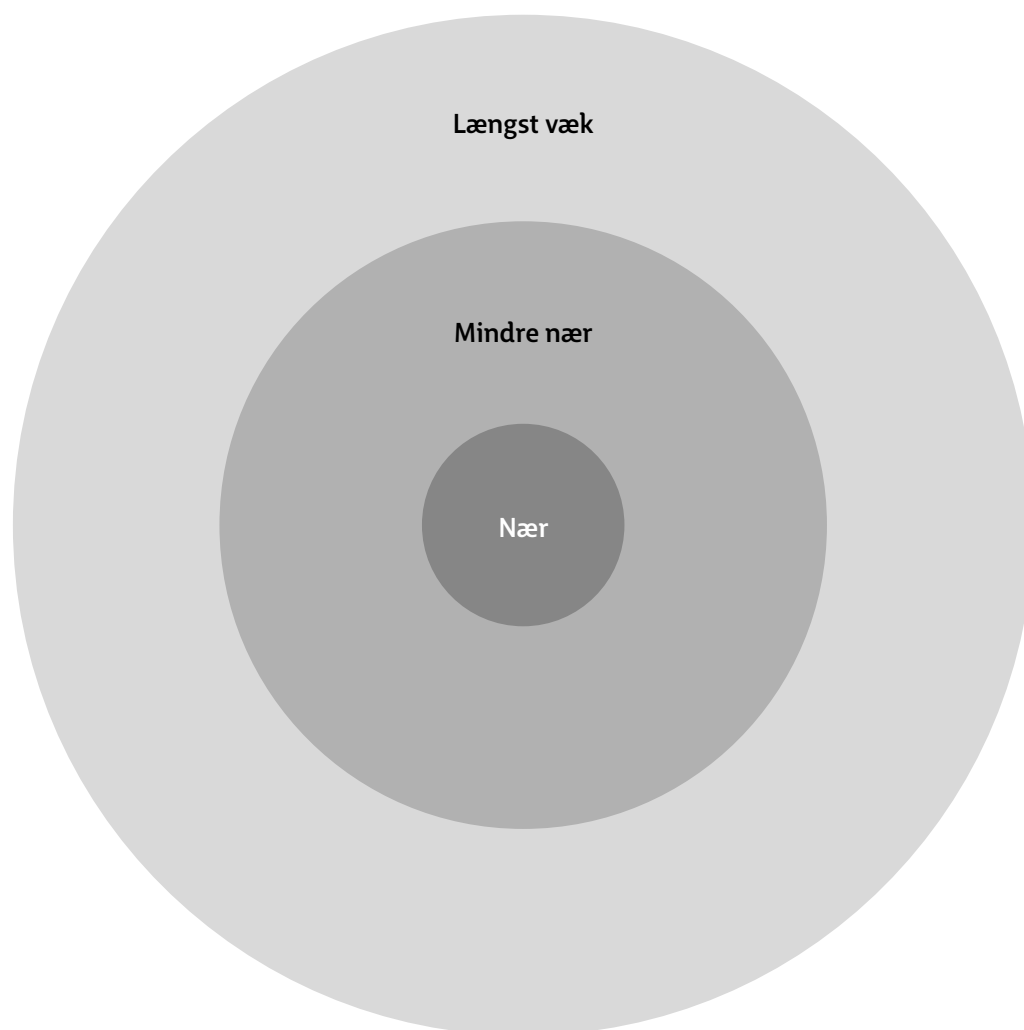
[Mit navn]



PROBLEMETS STØRRELSE



NETVÆRKSCIRKLEN



EN SPAND FYLDT MED OPLEVELSER



**Hvad fylder din
spand op af
gode ting?**

Dag 1 _____

Dag 2 _____

Dag 3 _____

Dag 4 _____

Dag 5 _____

Dag 6 _____

Hvad har været det bedste?

**Hvilke dårlige
oplevelser tømmer
din spand?**

Dag 1 _____

Dag 2 _____

Dag 3 _____

Dag 4 _____

Dag 5 _____

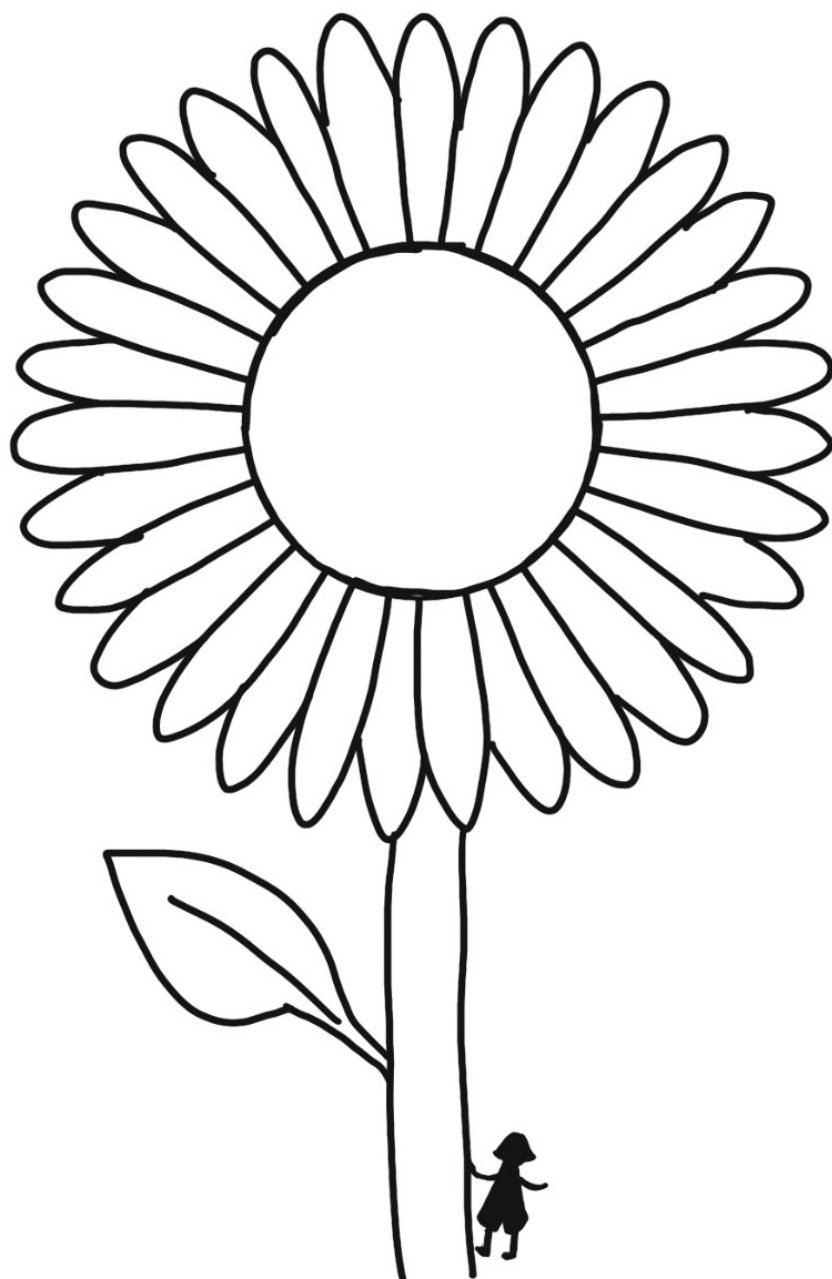
Dag 6 _____

Hvad har været det værste?

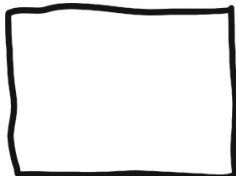
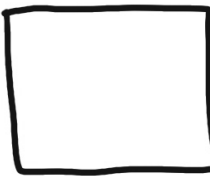
20 POSITIVE BOBLER

A grid of 20 empty speech bubble shapes arranged in 6 rows. The first five rows have 4 bubbles each, and the sixth row has 3 bubbles. Each bubble is a rounded rectangle with a small tail pointing downwards and to the left.

HUMØRBLOMSTEN



Betydning:

_____	_____	_____
		

SPIRALEN

