

BJARGGRÁÐ



ÉG STALDRA
VIÐ OG HLUSTA
Á MÍNA INNRI
RÖDD

Ég fer út að skokka eða hlaupa
Ég legg stund á mínar
uppáhalds íþróttir
Ég slaka á og jafna mig
Ég borða vel
Ég sef



Ég leita frekari upplýsinga
Ég geri áætlanir
Ég skrifa hjá mér
Ég leysi vandamál
Ég geri lista



Gildi, hugmyndir eða
trú veita mér von
Ég hugleiði tilgang lífsins
Ég á rólega stund, hugleiði eða bið
Ég er í núinu



Ég prófa nýjar leiðir við vinnu
Ég nota ímyndunaraflið
Ég hugsa jákvætt
Ég hlusta á mína innri rödd
Ég elda, teikna, vinn handavinnu,
skrifa, tek myndbönd, bý til
hlaðvarp

ÉG LEITA ÓLÍKRA
LEIÐA TIL AÐ
JAFNA MIG



Ég sýni tilfinningar, hlæ og græt
Ég tala um tilfinningar mínar
Ég tjái tilfinningar mínar á ýmsa vegu;
með því að dansa, spila tónlist,
skrifa eða mála



Ég gef mér tíma með vinum mínum
Ég styð aðra og þigg stuðning frá öðrum
Ég leita hjálpar hjá öðrum
Ég deili reynslu minni með öðrum

ÉG PRÓFA NÝ
BJARGGRÁÐ