

Mitt favoritställe

Att tänka på ljusa minnen höjer humöret, och särskilt i tunga situationer kan det kännas lättare om man påminner sig om något bra eller tänker på trygga platser.

Kommer du ihåg någon situation där du haft det bra? Finns det någon plats där du känner dig trygg och väl till mods? Det kan handla om en faktisk eller påhittad plats ur det förgångna, i nuet eller i framtiden.

INSTRUKTIONER

Rita nedan en bild av ditt favoritställe eller av ett minne av någon situation där du mådde riktigt bra. Du kan ta stöd av följande frågor:

- ★ Vad ser och hör du?
- ★ Hur doftar platsen?
- ★ Vad är det som inger dig lugn på platsen?
- ★ Kan samma känsla uppnås någon annanstans?



Du kan när som helst ta dig till ditt favoritställe eller ditt trygga minne genom att blunda och låta fantasin ta över. Du kan också ta ett foto på ditt favoritställe med telefonen.