

MESTRINGSFERDIGHETER



JEG STOPPER
OG LYTTER
TIL MEG SELV

Jeg jogger eller løper
Jeg spiller min favoritt sport
Jeg hviler og slapper av
Jeg spiser godt
Jeg sover



Jeg leter etter mer informasjon
Jeg lager planer
Jeg skriver ned ting
Jeg løser problemer
Jeg lager lister



Jeg får håp av verdier, idéer
eller religion
Jeg tenker på meningen med livet
Jeg stresser ned, mediterer
eller ber
Jeg er tilstede i nuet



JEG PRØVER
NYE MÅTER Å
JOBBE PÅ

Jeg prøver nye måter å jobbe på
Jeg bruker min fantasi
Jeg tenker positivt
Jeg lytter til meg selv
Jeg lager mat, tegner, gjør
håndverk, skriver, lager podcast
eller TikTok



Jeg viser mine følelser: jeg ler og
jeg gråter
Jeg snakker om følelsene mine
Jeg viser mine følelser på andre måter:
dansing, spille musikk, skrive, male



Jeg tilbringer tid med venner
Jeg hjelper andre og tar imot hjelp
fra andre
Jeg spør andre om hjelp
Jeg deler mine erfaringer med andre

JEG PRØVER
NYE METODER
FOR Å TAKLE
TING