

REDSKAB #1

DAGBOG TIL DINE EGNE ORD

Find noget papir, tag en notesbog eller brug din telefon. Skriv ned, hvad der sker og er sket. Hvis du ikke ved, hvor du skal begynde, kan du bede om at læse i din journal. Måske står der noget, du gerne vil beskrive på en anden måde.

Hvad er der sket? I dine egne ord.....

.....

.....

Hvordan hænger det, der sker, sammen med dit liv?

.....

.....

Hvad er vigtigt lige nu?.....

.....

.....

Hvad vil du have ud af din behandling?.....

.....

.....

Hvad gør dig nysgerrig på dit liv?.....

.....

.....

Er det her en mulighed for at se tingene på en ny måde?

.....

.....

Hvornår plejer du at have magt over tilværelsen?.....

.....

.....

Er der tidspunkter, hvor din lidelse ikke fylder helt så meget?

.....

.....

Er det når du gør noget særligt?.....

.....

.....