

Dét der virker og giver energi



Dét der ikke virker og dræner energi



Dét jeg kan gøre noget ved



FASTHOLD OG
FORSTÆRK

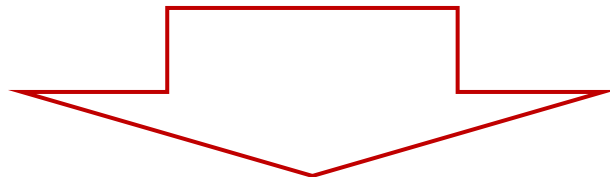
TAG FULDT ANSVAR OG
FIND HANDLINGER

Dét jeg ikke kan gøre noget ved



VÆRDSÆT OG
ANERKEND

1. UDFORDRE
Er det rigtigt, at jeg ikke kan
gør noget ved det?
2. FIND MULIGHEDEN
Hvad sætter denne situation
mig positivt i stand til?
3 ACCEPT
Det er, hvad det er



STYRKEFOKUS

Hvad er det vigtigste
du vil have fokus på,
for at komme styrket tilbage?

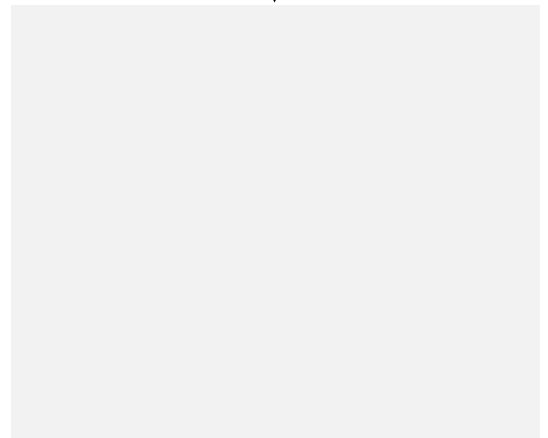
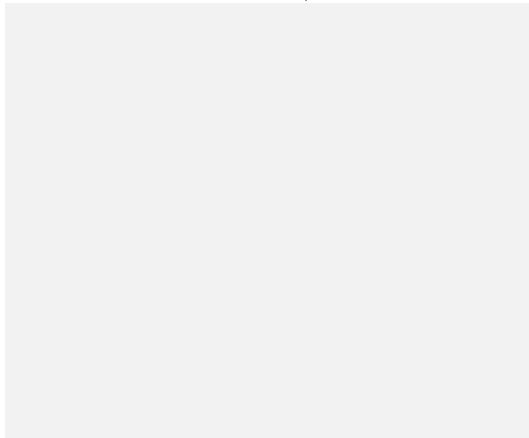
Dét der virker og giver energi



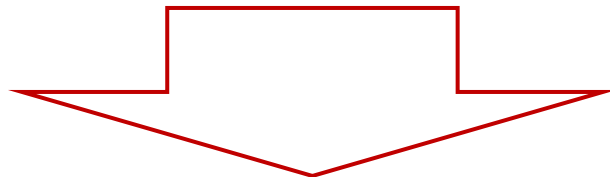
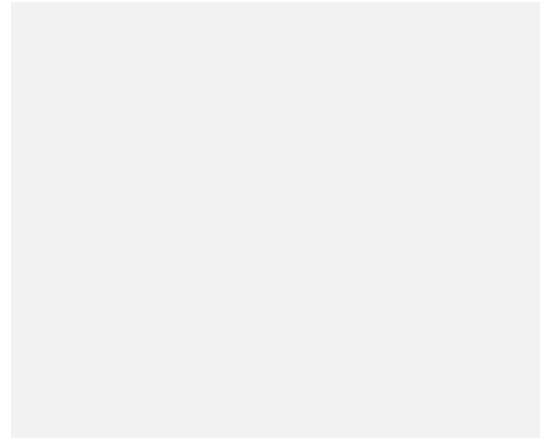
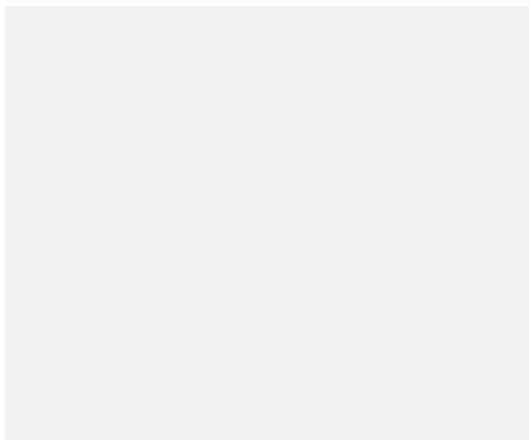
Dét der ikke virker og dræner energi



Dét jeg kan gøre noget ved



Dét jeg ikke kan gøre noget ved



STYRKEFOKUS