

TANKEMYLDER

GODE TANKER:

NEUTRALE TANKER:

NEGATIVE TANKER:



KAN JEG GØRE NOGET VED DET? –
HVAD?



Når jeg ikke har nogen indflydelse på det –
Eksperimenter da med:

*Mindfulness, vejrtrækningsøvelser, tænk på 3 ting du
er taknemmelig over, lyt til musik, gå en tur.*

Hvad fungerer bedst for dig?