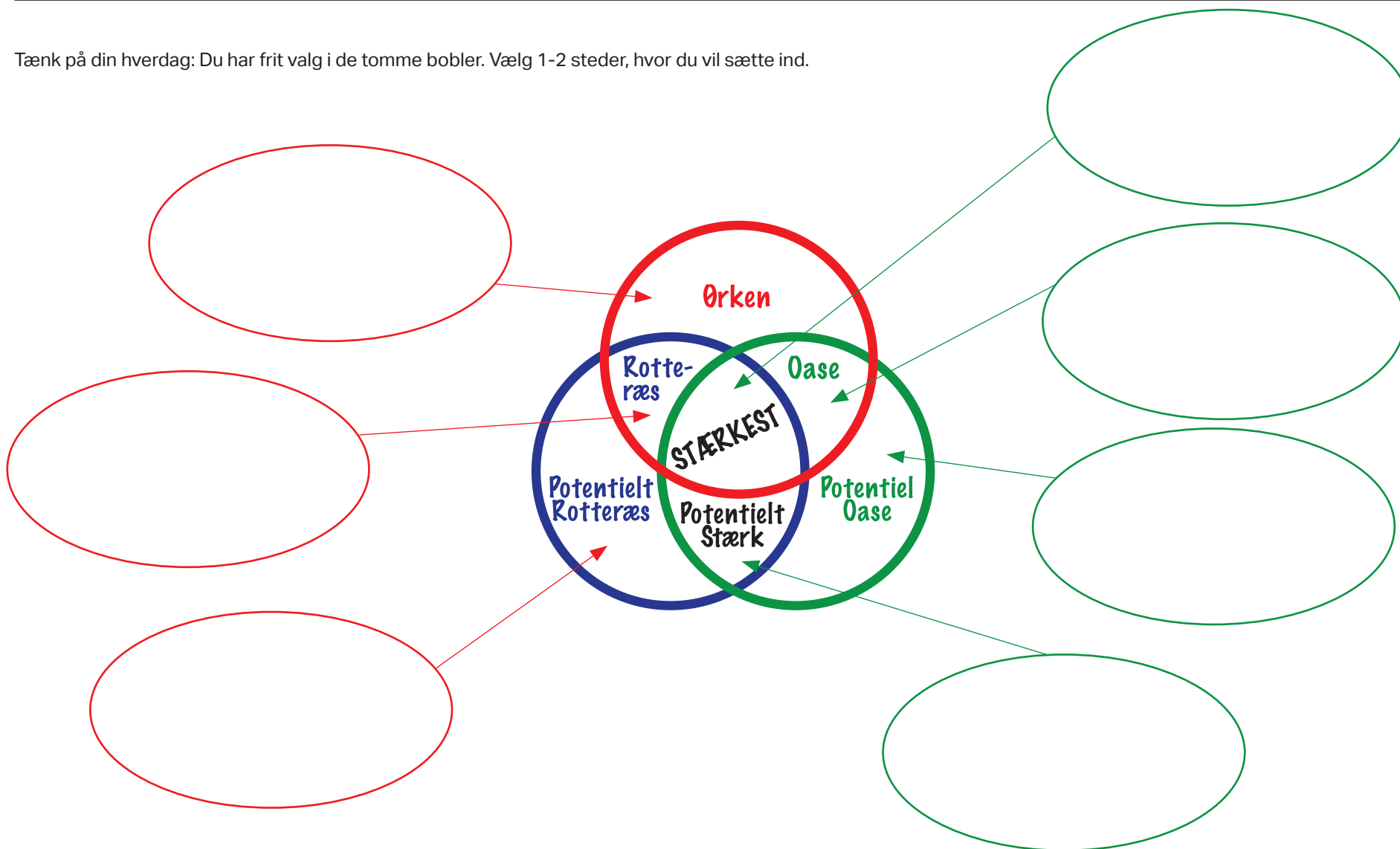


DINE HANDLEMULIGHEDER I STÆRKERE-MODELLEN

Tænk på din hverdag: Du har frit valg i de tomme bobler. Vælg 1-2 steder, hvor du vil sætte ind.



DINE HANDLEMULIGHEDER I STÆRKERE-MODELLEN

ØRKEN

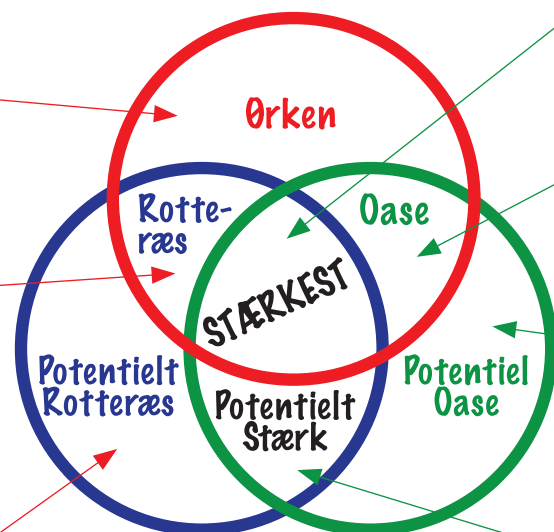
1. Tidsspilde (fx stene foran tv): Skær ned
2. Nødvendige aktiviteter (fx tøjvask, holde for rødt lys): Arbejd med din indstilling (coping)
3. Når du opbygger nye, gode vander (fx motion): Husk at man nogle gange er nødt til at krydse en ørken for at komme et bedre sted hen

ROTTERÆS

1. Forsøg at ændre vilkårene
2. Arbejd med din indstilling (coping)
3. Bryd ud

POTENTIETLT ROTTERÆS

Undgå at blive hvirvlet ind i nye aktiviteter, der vil føre til mere rotteræs



STÆRKEST

Din topprioritet – brug så meget tid som muligt her

OASE

Giv dig selv lov til at gøre det, du nyder – husk at du har tilladelse til at være menneske

POTENTIETLT OASE

Overvej at bruge mere tid her. Husk at trivsel "bor" i den grønne cirkel

POTENTIETLT STÆRK

Overvej at bruge mere tid her, så du bevæger dig fra potentielt stærk til Stærkest