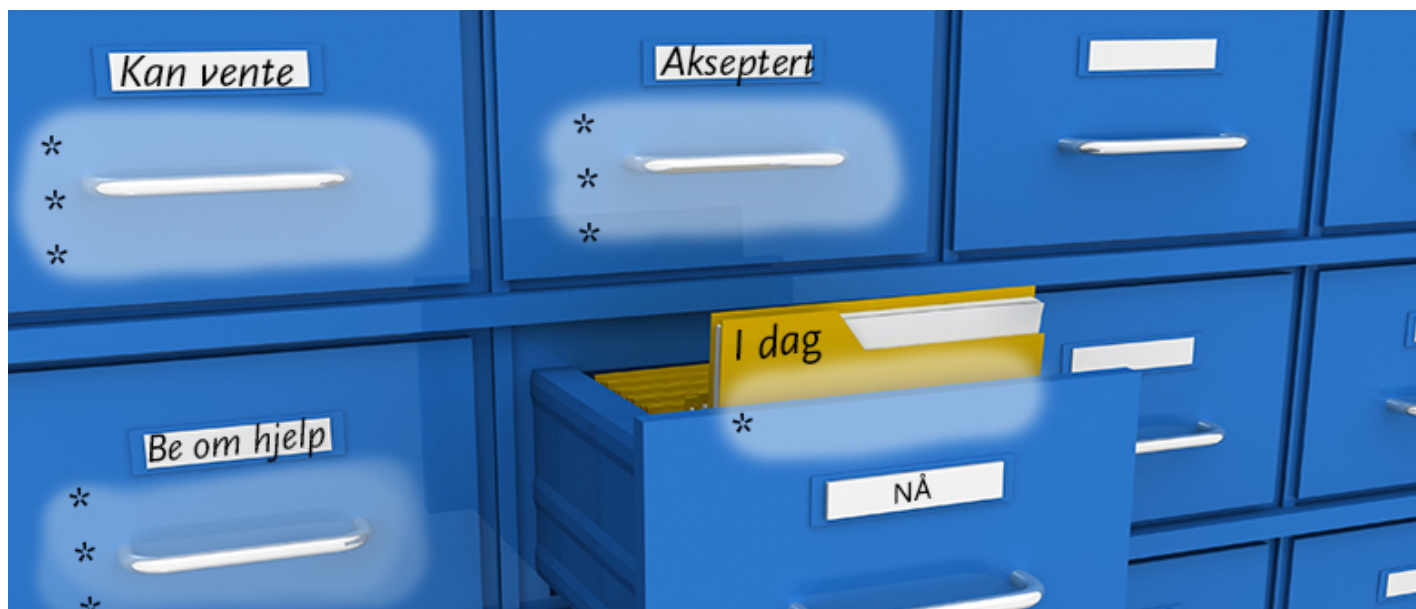


Øv deg i å sortere bekymringer!



Dette gjør du:

- Tenk over: Hvordan opplever du din helse og livssituasjon?
- Sett opp en liste over de bekymringer og tanker du har når det gjelder dette
- Sorter bekymringene ut ifra fire alternativer :
 1. hva du må gjøre noe med nå
 2. hva som kan vente til et annet tidspunkt
 3. hva du må be om hjelp til
 4. hva må du akseptere at du ikke kan gjøre noe med

Du kan evt sortere ved å skrive inn på skuffene i bildet.