

ØVELSE Tanker, der hjælper og tanker, der ikke hjælper

Farvelæg kasserne

● Grøn ved de tanker der hjælper

● Rød for de tanker, der ikke hjælper

Det er min egen
skyld

Det er hårdt lige
nu, men det bliver
anderledes

Hvis andre viste
det om mig ville de
synes jeg var endnu
mere dum

Alle oplever svære
ting

Jeg skal klare altid
selv for ingen kan
hælp mig

Jeg gør det bedste
jeg kan i en svær
situation

Det er ikke min
skyld jeg er bare et
barn

Det bliver aldrig
anderledes

Når man deler det
svære med andre er
det mindre slemt

