

Øvelse 1: **DAGSFORMEN**

Hei, her er en liten øvelse som du kan fylle ut før du møter en voksen du skal snakke med om noe vanskelig og vondt. Fyll ut setningene nedenfor.

Det som er bra i livet mitt ...	Jeg blir glad av å tenke på ...
Det som er vondt i livet mitt ...	Jeg blir lei meg av å tenke på ...
Dette synes jeg det er godt å tenke på ...	Dette savner jeg i livet mitt ...
Dette synes jeg det er vondt å tenke på ...	Jeg er takknemlig for ...
Jeg synes det er vanskelig å snakke om ...	Jeg vil helst ikke tenke på ...
Dette trenger jeg hjelp til nå ...	Dette har jeg lyst til å få til ...
Dette er jeg ganske god til ...	Hvis jeg forteller deg vonde hemmeligheter, vil jeg at du skal ...

Her kan du tegne, lime inn foto eller skrive et dikt eller dagbokside om du har lyst til det.