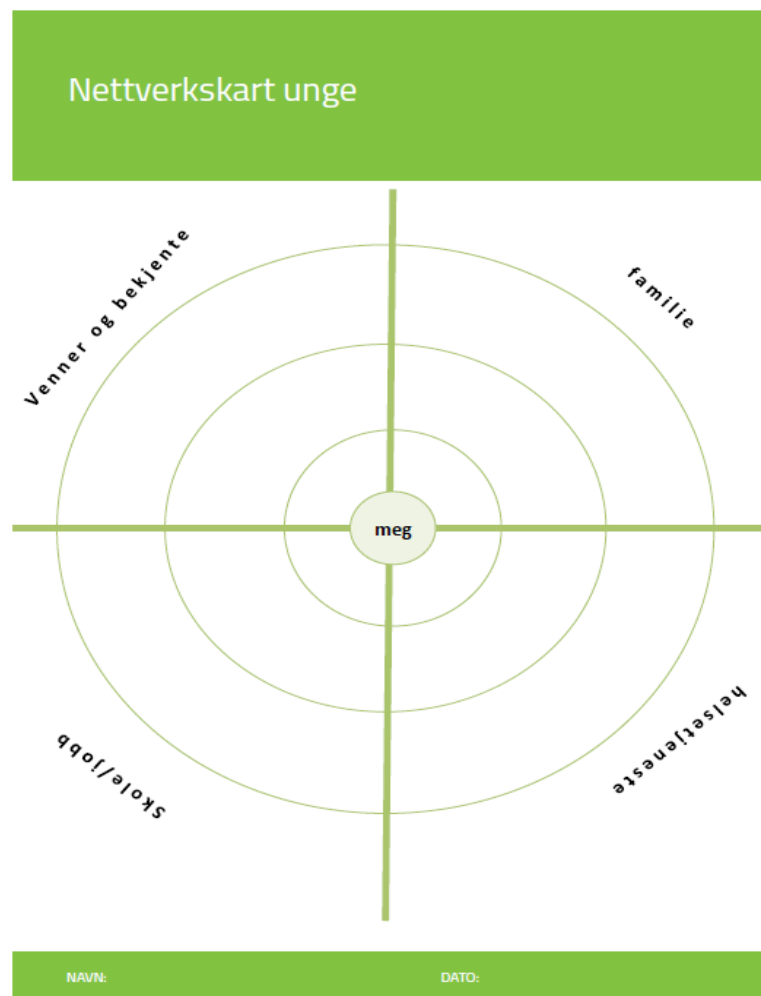


Refleksjonsoppgave hjemme dag 2 til dag 3

Hvem er i ditt nettverk

Fyll inn og bevisstgjør deg hvem som kan bidra til hva

- Forståelse og støtte
- Oppmuntring og opplevelser
- Trygghet og oppfølging
- Fysisk aktivitet



Kursdag 3 vil vi begynne med kognitive teknikker, dvs økt bevissthet på dine tanker og tolkninger. Ingvar Wilhelmsen har skrevet boken «Sjef i eget liv,- om kognitive teknikker»

Han er med på Lindmo, se linken under, film på 14 min. Fokuser på det han sier om

sammenheng mellom følelser og tanker/tolkninger.

Kan hende filmen også provoserer litt, men det er ikke vår hensikt

[Lindmo 25/2-2017 - YouTube](#)