

# OM AT GÅ FRA VINTER TIL FORÅR

## ET TILBAGEBLIK PÅ VINTEREN OG TANKER OM DIT FORÅR

HVAD GAV DU PLADS TIL I LØBET AF VINTEREN?

Fx aktiviteter, oplevelser, relationer, initiativer, forandringer og fordybelse.

ER DER SÆRLIGE OPLEVELSER ELLER RELATIONER, SOM HAR PÅVIRKET DIG?

På hvilken måde?

HVORNÅR FØLTE DU DIG VITALISERET OG I LIVE?

Er der særligt vigtige stunder, som du vil huske på?

HVORNÅR FØLTE DU DIG NÆRVÆRENDE?

Enten i relationen til andre eller i relationen til dig selv?

OPLEVEDE DU SÆRLIG LÆRING, INDSIGT ELLER UDVIKLING I LØBET AF VINTEREN?

Fx inden for områderne relationer; samfund; kærlighed; arbejde; fritid; kreativitet; og sundhed (mental, psykisk og fysisk sundhed)

# OM AT GÅ FRA VINTER TIL FORÅR

## ET TILBAGEBLIK PÅ VINTEREN OG TANKER OM DIT FORÅR

ER DER NOGET NYT, DU ØNSKER AT GIVE PLADS TIL?

Fx inden for områderne relationer; samfund; kærlighed; arbejde; fritid; kreativitet; og sundhed (mental, psykisk og fysisk sundhed). Hvordan vil du give det plads?

HAR DU FÅET NYE IDÉER, INSPIRATION ELLER INTERESSER, SOM SKAL FYLDE I FORÅRET?

Hvordan skal det fylde?

ER DER NOGET, DER BEGRÆNSER DIG IFT. AT FÅ DET FORÅR, DU HÅBER AT GÅ I MØDE?

Hvordan kan du arbejde med dette?

PÅMINDELSER FOR FORÅRET:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

HVORDAN ØNSKER DU AT HAVE DET, NÅR FORÅRET ER OVRE?

Hvad skal du være fyldt med? Hvad skal du have oplevet?