

# OM AT GÅ FRA SOMMER TIL EFTERÅR

## ET TILBAGEBLIK PÅ SOMMEREN OG TANKER OM DIT EFTERÅR

**BESKRIV DIN SOMMER MED TRE ORD**

**HVORNÅR VAR DU MODIG?**

Hvordan kan du bruge dette fremover?

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

På hvilken måde?

**HVORNÅR FØLTE DU DIG VITALISERET OG I LIVE?**

Hvordan kan du få flere af disse stunder?

**HVORNÅR FØLTE DU DIG NÆRVÆRENDE?**

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

# OM AT GÅ FRA SOMMER TIL EFTERÅR

## ET TILBAGEBLIK PÅ SOMMEREN OG TANKER OM DIT EFTERÅR

### BESKRIV TRE INDSIGTER, SOM DU FIK I LØBET AF SOMMEREN

Fx inden for områderne kærlighed og kærlighedsrelationer; arbejde; og sundhed (mental, psykisk og fysisk sundhed)

### ER DER NOGET SÆRLIGT, DU ØNSKER AT GIVE SLIP PÅ?

Fx følelser, relationer, oplevelser, tanker eller overbevisninger

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

Fx inden for områderne kærlighed og kærlighedsrelationer; arbejde; og sundhed (mental, psykisk og fysisk sundhed)

### ER DER NOGET, DER BEGRÆNSER ELLER BLOKERER DIG IFT. AT FÅ DET EFTERÅR, DU HÅBER AT GÅ I MØDE?

### HAR DU FÅET NYE IDÉER, NY INSPIRATION ELLER NYE INTERESSER, SOM DU ØNSKER SKAL FYLDE I EFTERÅRET?