

MIN PSYKISKE BEREDSKAPSBOKS

Personer jeg kan
kontakte når jeg
trenger støtte

Aktiviteter som
gir meg glede og
ro

Positive minner
eller bekreftelser
som gir meg styrke

Hva gir meg håp
for fremtiden?

Hva motiverer meg
når det er tøft?

Egenskaper jeg har
som hjelper meg
når noe er vanskelig
