



Øvelse 2. Sådan håndterer du bekymringer

Start med at skrive 5 typiske bekymringer ned.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Hernæst skal vi inddele dine bekymringer i **vilkår** og **problemer**. For din bekymring er altid enten et vilkår eller et problem. Andet kan det ganske enkelt ikke være.

	Bekymring	Vilkår	Problem	Hvad vil du gøre – give slip på vilkåret eller løse problemet?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				