**En oppgave om ressurser**

Fullfør setningene nedenfor så konkret og presist du kan. Her er det selvsagt ingen rette eller gale svar!

1. Når jeg ser ordet «ressurser», så tenker jeg ..............................................................................

....................................................................................................................................................

1. Jeg tenker også ……………………………………….................................................................................
2. Når jeg tenker på mine egne ressurser, da tenker jeg først og fremst på ………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Jeg ser også på det som en av ressursene mine at jeg ..............................................................

....................................................................................................................................................

1. Skulle jeg nevne en tredje ting som jeg ser på som en ressurs hos meg selv, så måtte det være ...........................................................................................................................................

....................................................................................................................................................

1. Når jeg tenker på mulige sammenhenger mellom symptomene/plagene mine og ressursene mine, så …………………………………………………………………................................................................ ……………………………………………………………………………………………………………………………………………..
2. Det som kan hindre meg i å bruke ressursene mine er først og fremst ...................................

...................................................................................................................................................

1. Det som kan styrke meg i å bruke ressursene mine er først og fremst ....................................

....................................................................................................................................................

1. Alt i alt vil jeg si om mitt forhold til egne ressurser at ……………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………TR/HAZ 2015