

Liste over mestringsstrategier

Følelser	Aktivitet	Annet
Fortell om hvordan du har det	Fysisk aktivitet	
Få en klem	Tell til 10	
Sett på fin musikk	Gå en tur	
Gjør noe hyggelig for noen	Hør på musikk	
Si noe hyggelig til en du liker	Besøk en venn	
	Hvil deg	

Hjemmeoppgave: Prøv en av strategiene hver dag til neste gang.
Skriv ned det som hjelper deg.