

Opfind en karakter til svære tanker og følelser

Bekymrede Bente, Nedrakkeren Niels eller Kritiske Karen. Mange oplever, at det bliver lettere at rumme svære tanker og følelser, hvis de opfinder en karakter til dem.

Nu skal du opfinde din egen figur.

Start med at finde ud af, hvilken tanke, følelse eller stemning din karakter skal repræsentere. Det kan for eksempel være angst, bekymring, ærgrelse eller håbløshed. Beskriv så karakteren her:

Giv din karakter et navn	Tegn et billede af din karakter
Giv eksempler på, hvad karakteren siger til dig	
Giv eksempler på situationer, hvor karakteren træder frem på din indre scene	