



Övning: Resursträdet

Varför?

Svåra upplevelser behöver inte definiera framtiden.

Olika stödtjänster hjälper dig under återhämtningen och hjälper dig att hantera händelsen. Även då är det viktigt att du kan leva och planera ett liv som passar dig.

Fundera på dina resurser med hjälp av nästa övning. Det kan hjälpa dig att hitta dolda resurser.

Övningen hjälper dig att öka din självkännetdom och ditt självförtroende samt din framtidstro.

Hur?

Rita en bild av ett träd med rötter, stam, grenar och löv. Var och en av dessa representerar olika saker.

- Rötterna representerar sådant som hjälper dig att orka. Vilka saker ger dig styrka? Vilka saker håller dig uppe?
- Stammen representerar sådant som du är bra på. Vad kan du göra? Vad är du bra på? Om du tycker att det är svårt att komma på dessa saker kan du fundera på vad andra har gett dig bra respons på.
- Grenarna representerar sådant som du tycker om att göra. Vad njuter du av? Vilka saker får dig på gott humör?
- Löven representerar sådant som du skulle vilja lära dig. Vilka saker eller färdigheter skulle du vilja lära dig? Vilka saker skulle hjälpa dig att orka bättre i vardagen?

Skriv ner de små sakerna som du kommer att tänka på i de olika delarna av trädet eller runt trädet utan att bedöma dem.
