

Opgave: Mærk dit mål

1. VÆLG ET ØNSKE FRA LISTEN

Vælg ud fra dét, du mærker mest

Opgave: Mærk dit mål

2. GØR DET MÆRKBART

Forestil dig, at du vågner op et år fra i dag. Du lever det liv, du har længtes efter.

Beskriv din dag:

- ★ Hvor er du?
- ★ Hvordan vågner du?
- ★ Hvad mærker du i din krop?
- ★ Hvilke tanker har du?
- ★ Hvad laver du?
- ★ Hvem er omkring dig?
- ★ Hvad føler du?

Opgave: Mærk dit mål

3. DEL MED ANDRE

a) i gruppen

b) med en person du kender.

Opgave: Mærk dit mål

 Skriv max 1 side.

 Skriv i hånden.

(Hvis det er nemmere for dig at indtale en besked eller tegne, så gør det)

 Afsæt max 20 minutter til opgaven.

 Deadline: Onsdag kl. 8.00