

Att uppskatta sig själv och andra

1. Vilka personer är betydelsefulla för dig? Välj en av dessa och beskriv varför och på vilket sätt personen är viktig i ditt liv. (Om du vill får du gärna skriva det som ett brev/mail som du också skickar till personen.)

2. Skriv ner två saker som du uppskattar hos dig själv och som du är stolt över.

3. Skriv ner olika saker i din vardag som du uppskattar, men som du lätt tar för givet och som du skulle sakna om de försvann.

