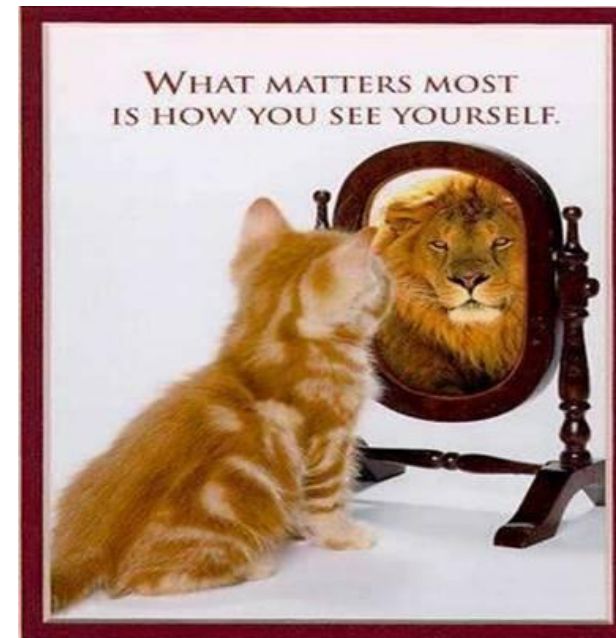


Refleksjonsoppgave hjemme dag 4 til dag 5

Reflekter over hvordan sykdom og behandling har påvirket ditt selvbilde og din selvfølelse. Ta utgangspunkt i stikkordene under. Og tenk på hvordan du kan påvirke dette, og forsøk om du kan anvende noe av det som har vært temaer på kurset

Hvordan oppfatter jeg kroppen min nå

- utseende
- helsetilstand
- ferdigheter
- seksualitet



Bevisstgjør deg hva som gir og hva som tar energi

Nærende

- Aktiviteter
- Samhørighet
- Utvikling
- Lyst, humor
- Annet



Tærende

- Grubling
- Isolasjon
- Inaktivitet
- Stress
- Annet

