

# Øvelse:

## Skriv din egen historie

I denne øvelse skal du prøve at komme i tanke om ting, du har opnået i dit liv. Det kan være små eller store ting i hverdagen, som måske ikke altid er lette at opnå. Den giver dig mulighed for at stoppe op og reflektere over, hvad du har formået, og hvordan du kan bruge disse erfaringer til at tænke fremad og skrive din egen historie.



- Hvornår har du oplevet at kunne noget, andre ikke troede, du kunne?
- Hvornår har du oplevet at kunne noget, du ikke troede, du kunne?

*Du kan vælge at arbejde med øvelsen på den måde, der passer dig bedst – tal, skriv, tegn eller andet.*