

Øv deg i å reflektere over din situasjon!

Hvor trykker skoen?



Fargelegg skoen med tre farger grønt, gult og rødt:

- **Grønt** betyr at det fungerer bra
- **Gult** betyr at det skurrer litt
- **Rødt** betyr at her har du problemer eller utfordringer

Fargeleggingen synliggjør din egen betraktning av situasjonen.

Områdene som blir grønne viser til at du er rimelig tilfreds med situasjonen.

Områdene du fargelegger gule viser at noe kan bli bedre og kanskje med små justeringer.

Dersom områdene blir røde, er det et tegn på at du trenger å gjøre noe med situasjonen. Noe kan du løse selv, annet må du kanskje søke støtte og hjelp til.

Når du har fargelagt skoen, tenk gjennom:

- Hvilke områder skal jeg ta tak i?
- Konkretiser
- Hva kan jeg gjøre selv?
- Hva må jeg søke hjelp til?



Idé til øvelse er hentet fra Attføringscenteret i Rauland