

# Udforsk dine mønstre

Hvilket mønster ser du? Hvad er sammenhængen mellem mønsteret og din oplevelse af stress?

---

---

Kig på dit mønster og overvej, hvad der udgør et problem?

---

---

Hvem er det et problem for?

---

---

Hvad gør dine symptomer til et problem?

---

---

Hvad vil du gerne ændre på? (og er der noget du ikke ønsker at ændre på?)

---

---

**Hvad sker der, hvis du ikke ændrer dit mønster?**

---

---

**Hvad er svært at ændre på? Hvad gør det svært?**

---

---

**Hvad forhindrer dig i at ændre dit mønster? Hvilke krav har du til dig selv?**

---

---

**Hvad gør det vigtigt for dig at ændre på dit mønster?**

---

---

Forestil dig at din ven/veninde var i din situation. Hvad vil du foreslå din ven/veninde at gøre?

---

---

Hvad vil der ske, hvis du ændrer det?

---

---

Hvad vil det give dig?

---

---