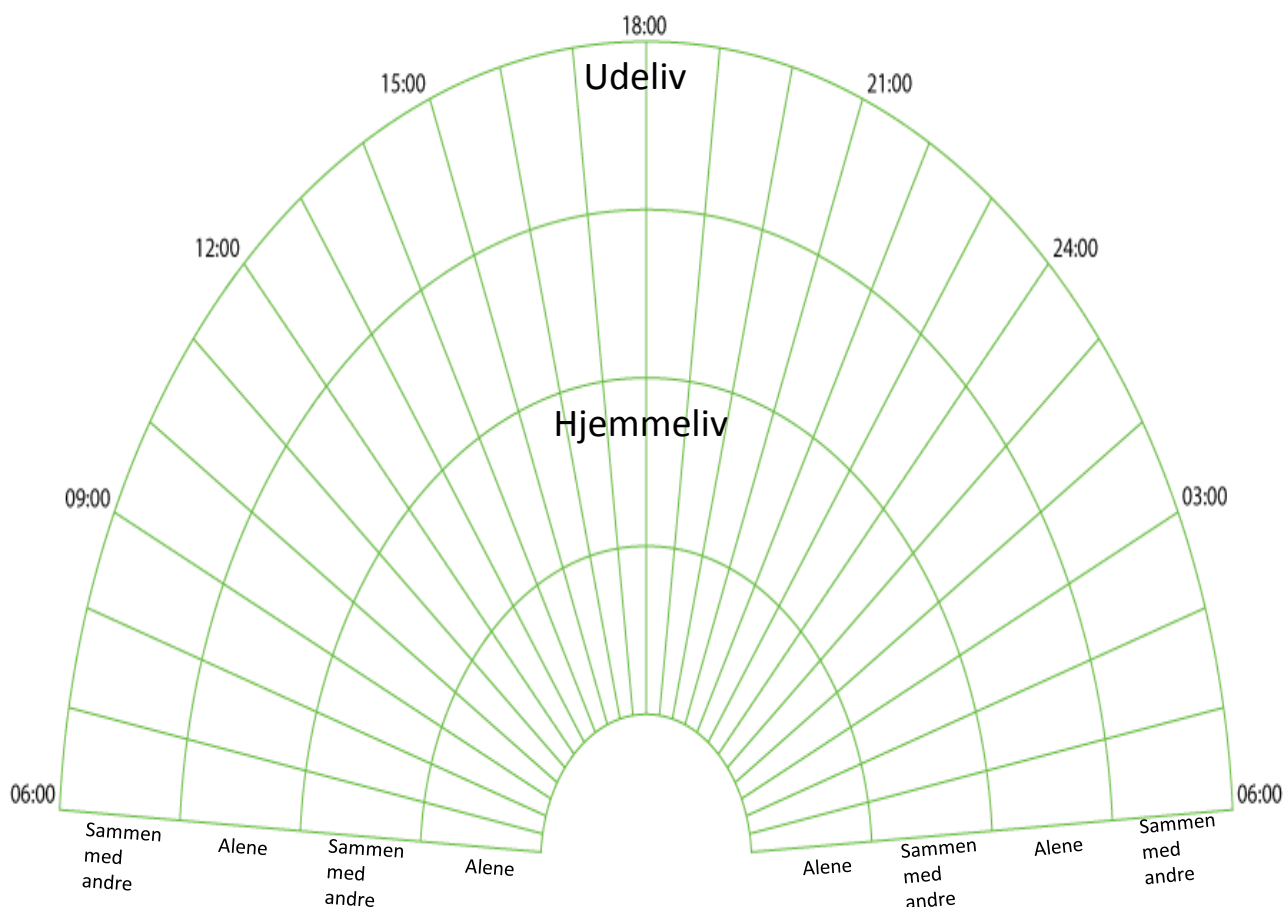


# DAGENS GANG



© Elbrønd

Dette samtale-ark kan hjælpe dig med at skabe overblik over, hvordan dage fungerer på godt og ondt og hvad du ønsker af forandringer. En samtalepartner stiller meget konkrete spørgsmål til dagens gang og fungerer sammen med dig som pennefører, dvs. noterer undervejs ordret ned, hvad du fortæller.

Du inviteres til helt konkret at fortælle om, hvordan dage forløber fra morgen til aften og fra aften til morgen. Hvor opholder du dig henne i løbet af et døgn? Hvordan starter dagen? Hvordan forløber morgenstunden, formiddagen, eftermiddagen mv.? Hvor og hvornår er du alene eller sammen med andre? Hvad laver du indenfor og udenfor hjemmet? Hvilke ting betyder noget for dig i forskellige sammenhænge?

I løbet af samtalen kan du og din samtalepartner måske få belyst, hvad du ser som stjernestunder og udfordringer, hvad du ønsker af forandringer og hvilke små skridt du tager i den rigtige retning. Placer evt. symbolerne/de farvede Post-its til højre forskellige steder på samtale-arket. Hvis du gør det med mellemrum, kan du holde øje med om der sker forandringer i dine dage.



Kast lys over **STJERNESTUNDER**. Konkrete spørgsmål kan være: Hvornår på døgnet har du det godt? Hvor ligger ressourcerne for dig? Hvornår på døgnet og i hvilke situationer får du positiv energi og støtte? Marker det evt. med stjerner på illustrationen eller lav en note på en Post-it



Kast lys over **UDFORDRINGER**. Konkrete spørgsmål kan være: Hvornår står du overfor udfordringer i løbet af døgnet? Hvor er det svært? Hvor oplever du vanskeligheder? Marker det evt. med en brun sten på illustrationen eller lav en note på en Post-it.



Kast lys over **ØNSKER** om forandringer i din dagligdag. Konkrete spørgsmål kan være: Hvad må gerne være anderledes i løbet af dagen, hvis du kan bestemme? Hvis du har tre ønsker til noget, du kan ændre på eller forbedre i din dagligdag. Hvad skulle det så være?



Kast lys over **SMÅ SKRIDT** som du nogen gange tager i en retning, der er rigtig for dig. Har du handlet anderledes end du plejer i bestemte situationer? Har du for nylig registreret små eller store positive forandringer i krop – følelser – tanker – handlinger?