

# Tilstandsrapport for teenagere

Denne øvelse har til formål, at give et her og nu indblik i, hvordan jeg trives på forskellige områder af mit liv.

På en skala fra 1 til 10, hvor 10 er perfekt og 1 er rigtig dårligt, skal du markere og skraverer hvert felt som du tænker det er lige nu. Tænk dig rigtig godt om og mærk efter.

Husk at øvelsen handler om at være så ærlig overfor sig selv som muligt, for det er kun når du er det, at resultatet kan bruges til noget og det er muligt at skabe forandringer i ens liv, hvis der måtte være brug for det.

