

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL TIL POSTTRAUMATISK VÆKST

TANKEMÆSSIG FITNESS

- Hvad har du lært om livet?
- Hvad er du taknemmelig for i forhold til livet?
- Hvordan er dagen i dag en gave?
- Hvad giver dit liv mening?
- Hvad er du blevet afklaret med?
- Hvilke muligheder kan du se frem til?

FØLELSERMÆSSIG FITNESS

- Hvad er det gode, der er kommet ud af det, som er sket?
- Hvad behøver du ikke længere at bekymre dig om?
- Hvad gør dig glad?
- Hvad glæder du dig til?
- Hvorfor kan du forholde dig roligt til døden?

ADFÆRDSMÆSSIG FITNESS

- Hvad vil du gerne have ud af livet?
- Hvordan kan du leve hver dag til fulde?
- Hvilke udfordringer er du blevet bedre i stand til at mestre?
- Hvordan kan du konkret klare de ting, du står over for?

FYSISK FITNESS

Hvad får dig til at føle dig i fuld vigør?

SOCIAL FITNESS

Hvad er det gode ved den menneskelige natur?

Hvad værdsætter du mere ved andre mennesker nu end tidligere?

Hvordan er dine relationer blevet styrket?

Hvad er du taknemmelig for ved de mennesker, du kender?

Hvorfor er det værd at være et godt menneske?