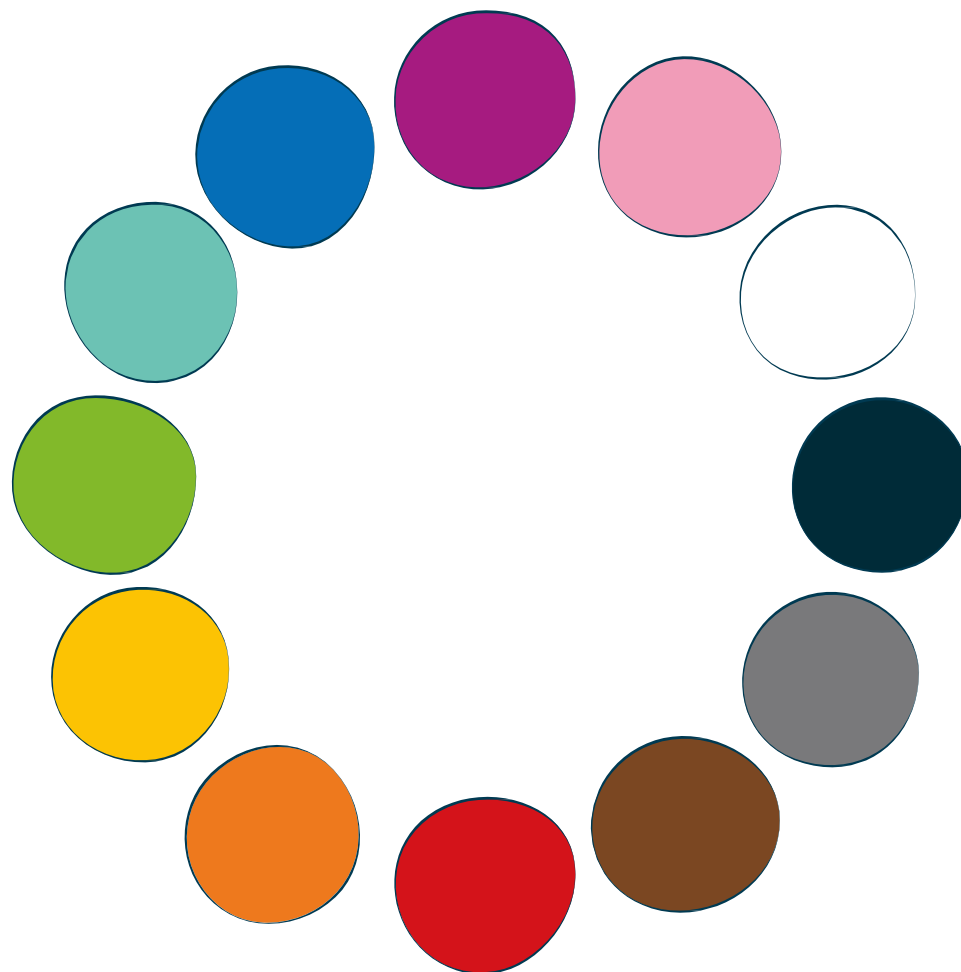


Møte 11 – Glede og det viktige i livet



Korleis har du det akkurat no?



Meningen
med meg

Sidan sist

Kva tankar eller
kjensler hadde du
etter det siste møtet?

Har du prøvd noko av
det vi gjekk gjennom?



Glede



*Meningen
med meg*

Kva er glede?



Meningen
med meg

Kva gjør deg glad?

Ersting er
om jeg
er

er
er

er
er

er
er



Følelsar

– kjem og går, og smitter over til andre

Teikn eller uttrykk i kroppen



Kjennest i
kroppen min

Kjennest i
kroppen hjå
andre

*Meningen
med meg*

Dagens kjensle

– tenk etter og utforsk saman



Korleis kan du gjere nokon andre glade?



Positive følelsar og meining

Positive følelsar



Meining i livet

Meningen
med meg

Positive følelsar og meining

Kjærleik

Takknemlegheit

Respekt

Undring

Vi blir rolegare og tryggare av ting som gir oss ei kjensle av samanheng og meining på lang sikt, enn av ting som gir meir mellombels nyting og glede.



Fysisk aktivitet



Pause

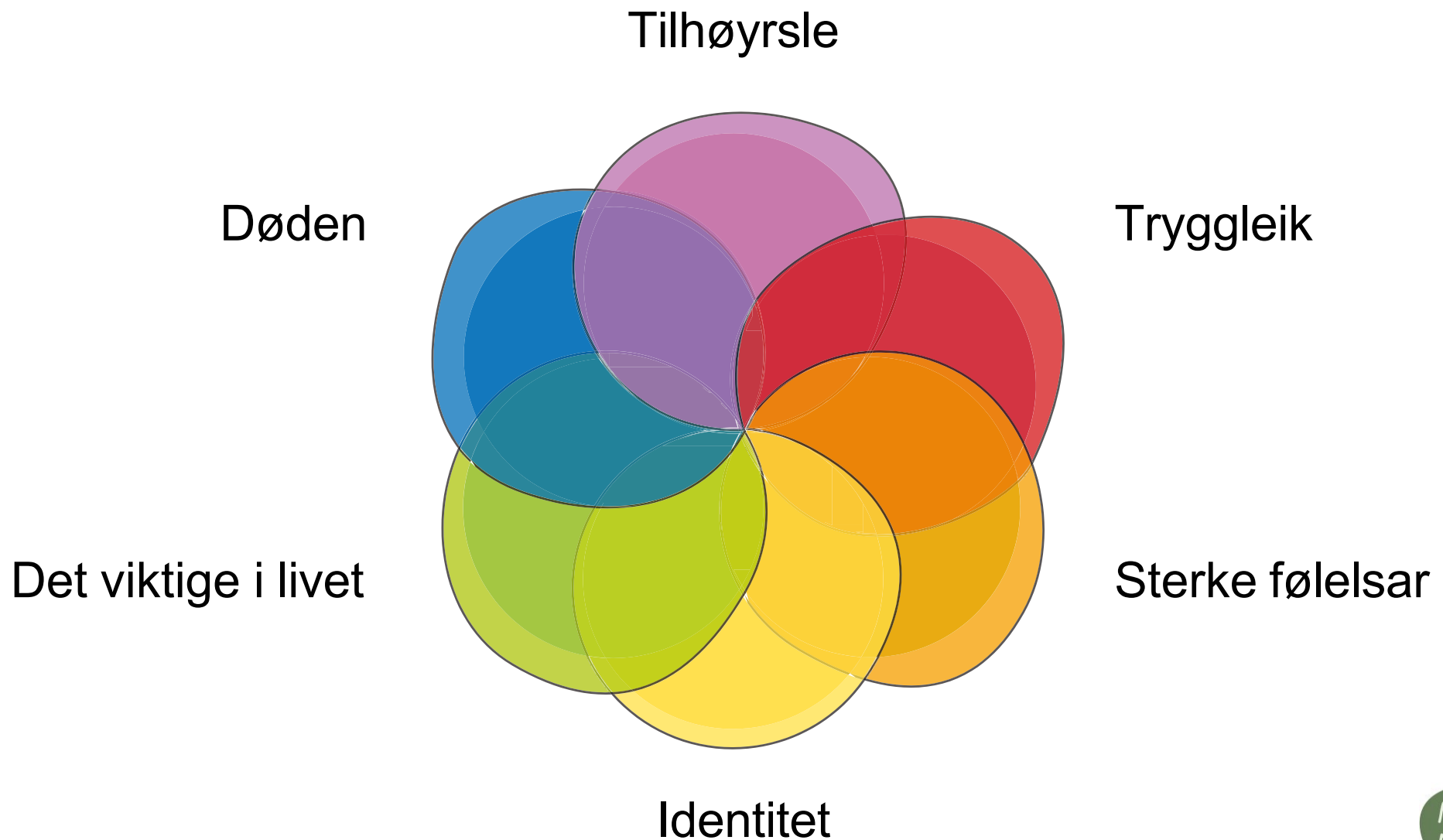


*Meningen
med meg*

Samling



Det viktige i livet



Kva er viktig i livet?



Dagens meningstema

– symbolkort



Dagens meningstema

– dele og speile



Dagens meningstema

– skape

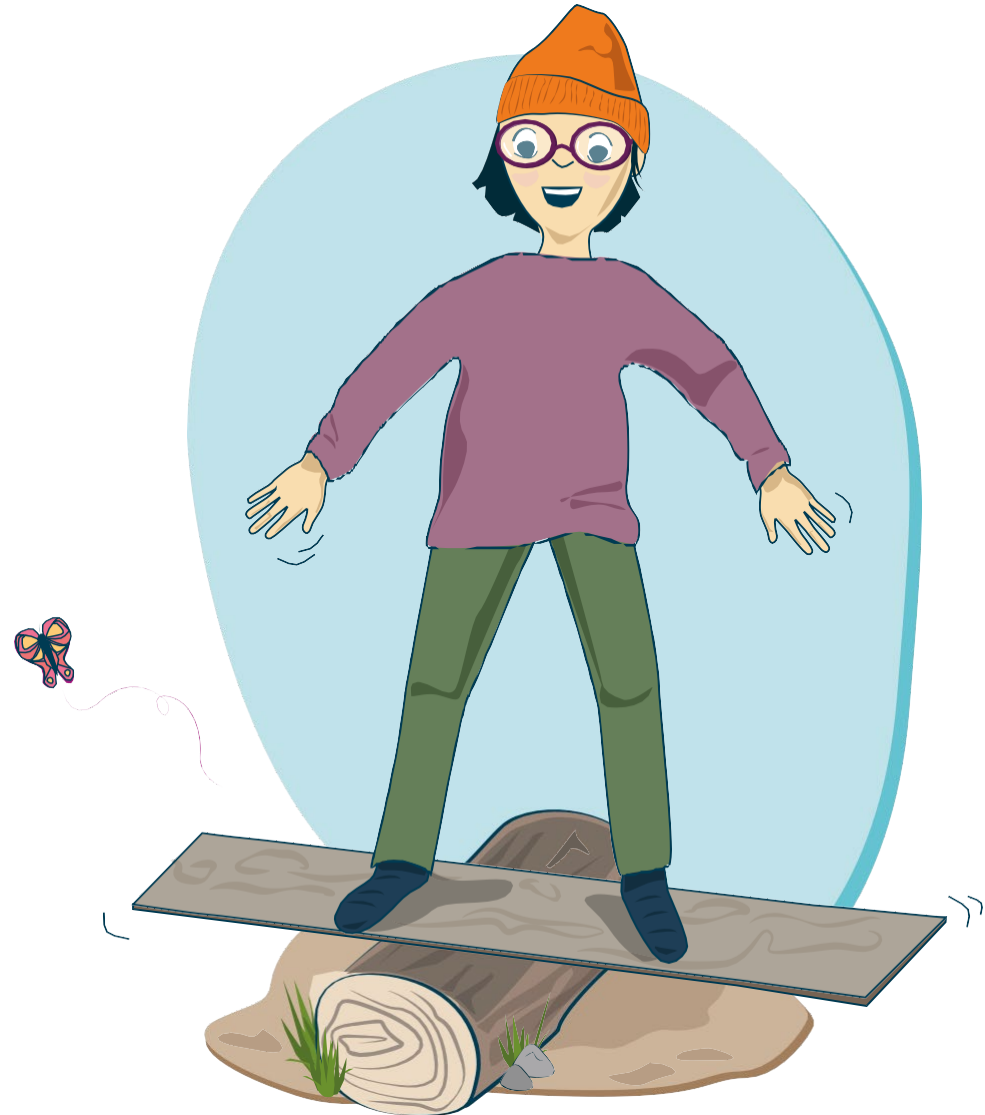


Balanseøving

Balanseøvelsar hjelper deg med å slappe av og hente deg inn igjen.

Du merkar at du byrjar å slappe av når:

- du sukker, gjespar eller spontant tek ein djup innpust
- du produserer spytt og vil svelgje
- pusten din blir djupare og rolegare
- hendene dine blir varmare



Skriv i dagboka

Skriv kva du vil, for eksempel:

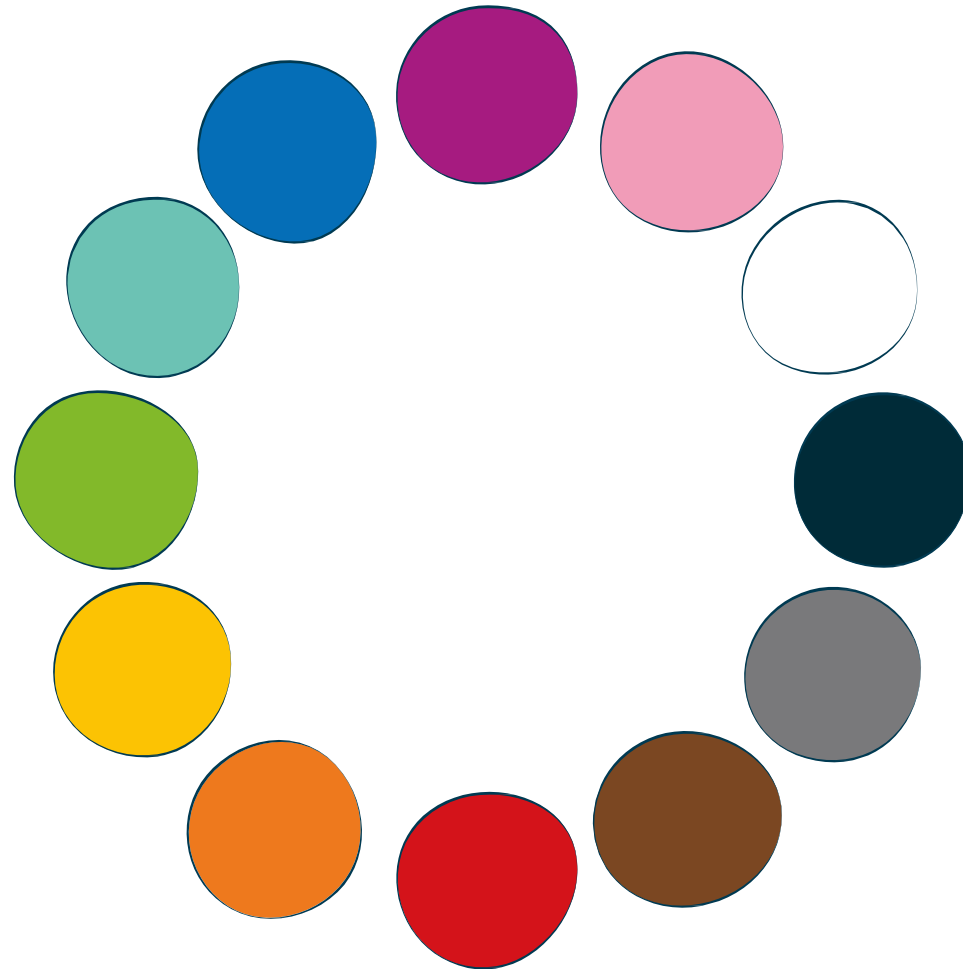
- tankar og spørsmål rundt følelsar
- ting som er bra å hugse frå i dag
- dine eigne tankar og følelsar rundt dette møtet

Ingen andre kjem til å lese det du skriv.



Meningen
med meg

Korleis har du det akkurat no?



*Meningen
med meg*

Avslutning



Meningen
med meg

Du kan kontakte:

- **Kirkens SOS:** Tlf. 22 40 00 40 og <https://www.soschat.no/>
- **Mental Helses hjelpetelefon:** Tlf. 116 123
- **Blå Kors:** chattetjeneste for barn og unge
[SnakkOmPsyken.no](https://www.snakkompsyken.no)
- **Kors på halsen (Røde Kors for deg under 18 år):**
Tlf. 800 333 21
- **Alarmtelefonen for barn og unge:** Tlf. 116 111
og chat på <https://www.116111.no/ungdom>
- **Legevakten:** Ring 116 117
for rask hjelp ved akutte problemer



Det er òg mogleg å ta kontakt med helsestasjonen for ungdom, skulehelsetenesta, psykisk helsehjelp for barn og unge der du bur, eller nokon som jobbar i din lokale kyrkjelyd.

