

# VÆRKTØJ TIL POSTTRAUMATISK VÆKST

## KOGNITIV FITNESS

NR.	POSITIVT UDSAGN	REFLEKSIONSSPØRGSMÅL
6.	Jeg føler mig mere erfaren i forhold til livet nu	Hvad har du lært om livet?
4.	Jeg tager ikke livet for givet mere	Hvad er du taknemmelig for i forhold til livet?
10.	Jeg ser på hver dag som en gave	Hvordan er dagen i dag en gave?
2.	Mit liv har mening	Hvad giver dit liv mening?
18.	Jeg føler meget, som om jeg er afklaret	Hvad er du blevet afklaret med?
1.	Jeg ser frem til fremtiden	Hvilke muligheder kan du se frem til?

## FØLELSERMÆSSIG FITNESS

NR.	POSITIVT UDSAGN	REFLEKSIONSSPØRGSMÅL
15.	Jeg ønsker ikke længere, at jeg kunne skrue tiden tilbage	Hvad er det gode, der er kommet ud af det, som er sket?
7.	Jeg behøver overhovedet ikke længere bekymre mig om døden	Hvad behøver du ikke længere at bekymre dig om?
25.	Meget gør mig glad	Hvad gør dig glad?
11.	Jeg føler det som om, noget godt er lige rundt om hjørnet og venter på at ske	Hvad glæder du dig til?
9.	Jeg frygter ikke døden længere	Hvorfor kan du forholde dig roligt til døden?

## ADÆFRDSMÆSSIG FITNESS

NR.	POSITIVT UDSAGN	REFLEKSIONSSPØRGSMÅL
24.	Jeg er mere fast besluttet på at få succes i livet nu	Hvad vil du gerne have ud af livet?
8.	Jeg lever hver dag til fulde nu	Hvordan kan du leve hver dag til fulde?
19.	Jeg har meget tillid til mig selv nu	Hvilke udfordringer er du blevet bedre i stand til at mestre?
3.	Jeg føler mig i stand til at klare tingene	Hvordan kan du konkret klare de ting, du står over for?

## FYSISK FITNESS

NR.	POSITIVT UDSAGN	REFLEKSIONSSPØRGSMÅL
26.	Jeg føler det som om, jeg er levende	Hvad får dig til at føle dig i fuld vigør?

## SOCIAL FITNESS

NR.	POSITIVT UDSAGN	REFLEKSIONSSPØRGSMÅL
13.	Jeg har en større tro på den menneskelige natur nu	Hvad er det gode ved den menneskelige natur?
23.	Jeg værdsætter andre mennesker mere nu	Hvad værdsætter du mere ved andre mennesker nu end tidligere?
5.	Jeg værdsætter mine relationer meget mere nu	Hvordan er dine relationer blevet styrket?
14.	Jeg tager ikke længere mennesker eller ting for givet	Hvad er du taknemmelig for ved de mennesker, du kender?
16.	Jeg synes, at det er værd at være et godt menneske	Hvorfor er det værd at være et godt menneske?

22.	Jeg er i stand til at kommunikere med andre mennesker	Hvordan kan du kommunikere med andre mennesker på en god måde?
12.	Jeg er en mere forstående og tolerant person nu	Hvordan kan du blive bedre til at forstå andre?
17.	Jeg har meget tillid til andre mennesker nu	Hvordan kan du vise tillid til andre?
21.	Jeg er tolerant over for andre nu	Hvordan kan du udvise tolerance over for andre?
20.	Jeg føler, at jeg er blidere over for andre mennesker	Hvordan kan du være blid ved andre mennesker?