



MAP Nærværsplan

Konflikt	Før	Under	Efter
Jeg tænker, føler og gør   	 Tænker:  Føler:  Gør:	 Tænker:  Føler:  Gør:	 Tænker:  Føler:  Gør:
Hjælp mig ved at 	 Gør mere af:  Undlad at gøre:	 Gør mere af:  Undlad at gøre:	 Gør mere af:  Undlad at gøre:
Mine mestringsstrategier 	 Jeg gør:  Jeg øver mig i at kunne:	 Jeg gør:  Jeg øver mig i at kunne:	 Jeg gør:  Jeg øver mig i at kunne:
Det vigtigste for mig er:			

Find MAP Nærværsplan her: anitaboelsmand.dk