

# Tanke-spil

I Tanke-spillet kan du træne din hjerne, så du bliver super god til at bestemme over dine tanker og dit liv. Spillet foregår ude i virkeligheden.  
Læg dette papir et sted, hvor du ser det hver dag.

Skriv her, hvad Du gerne vil blive god til:

Det du gerne vil blive god til – dit mål – kan være hvad som helst, stort eller småt. Målet skal være personligt, realistisk og vigtigt – ellers kan det jo være lige meget. Start med noget nemt, så du er sikker på succes. Det giver mod på at gå efter et større mål. Men det må heller ikke være for nemt, så det bliver kedeligt.  
Eksempler: Få mere fri inde i hovedet, blive bedre til noget, få ny livsstil, osv. osv.

Skriv her, hvem der er din mentor i spillet:

Snak med din mentor hver dag om dine oplevelser. Din mentor støtter dig undervejs.

Min belønning

Skriv, hvad din belønning skal være, - undervejs og når målet er nået:

## Scor dagen

Giv din dag point. Skriv på et stykke papir hver aften f.eks. kl. 19:

- Humørpoint: Hvordan har du det lige nu? (0-9 point)

- Træningspoint: Hvordan er træningen gået i dag? (0-9 point)

- Skriv, tegn eller fortæl til din mentor om 3 gode tanker, handlinger eller oplevelser fra dagen – små eller store.

## Første skridt

Skriv her, hvad du vil gøre i dag og i de næste dage, så det kan blive sjovt og nemt at træne:

## PAS PÅ SIDESPOR

Hvis du kommer ud på et sidespor, tager det længere tid at nå i mål. Måske er der et bestemt tidspunkt på dagen – eller et bestemt sted – hvor du ved, at det er svært.

1. Svære tider

Skriv tidspunkter på dagen, hvor du ved, at du risikerer at komme ud på et sidespor:

2. Svære steder

Skriv adressen på steder, hvor du ved, at det kan blive svært:

3. Hvad gør jeg?

Vælg, hvad du skal gøre for at passe på dig selv, hvis du er på vej ud på et sidespor:

- A. Aftal med mentor, hvad du skal gøre, hvis du er på vej ud på et sidespor.
- B. Få ro på Hjernens 112 (kik i hæftet)
- C. Lyt til musik, som hjælper dig.
- D. Kik på et billede, som hjælper dig.

Skriv her, hvad du har aftalt med din mentor, at du skal gøre, hvis du er på vej ud på et sidespor:

Hvis du tit ryger ud på et sidespor eller din dags-score tit er lav, så skal du måske tænke på at lave dit mål om, så det bliver lidt lettere at få succes.