

# Terningspill for rydding og refleksjon



# TRILL OG RYDD

1. Trill terningen
2. Gå videre til “refleksjon med terning”
3. Ta 30 sekunder og kjenn etter.
4. Gjennomfør oppgaven.

Lykke til!



Rydd én skuff

---



Finn 2 ting du kan gi bort

---



Rydd i 3 minutter

---



Kast 4 ting

---



Skriv med 5 ting du ønsker å rydde og komme i gang med

---



Ta området du har utsatt lengst

---

# REFLEKSJON MED TERNING

Denne oppgaven er fin å reflektere over før du begynner med den fysiske ryddingen. Du kan også velge å ta oppgavene hver for seg.



## **Kontroll:**

Hvor i livet trenger jeg å ta tilbake én liten bit kontroll?

---



## **Slipp:**

Hva holder jeg fast i fordi jeg "burde"?

---



## **Energi:**

Hva gir meg energi når jeg faktisk starter?

---



## **Grenser:**

Hvor sier jeg ja når jeg egentlig er sliten?

---



## **Identitet:**

Hvordan kan hjemmet mitt støtte den jeg er nå, og ikke den jeg var?

---



## **Mot:**

Hva unngår jeg som egentlig er viktig?

---



- [Renate@ryddeveilederen.com](mailto:Renate@ryddeveilederen.com)
- [ryddeveilederen.com](http://ryddeveilederen.com)
- Tlf: 477 11 763
- @ryddeveilederen på instagram