

**Bæredygtig medarbejder**  
**Øvelser**

## Bekymring-Gør noget øvelse

Hver gang du er bekymret, så spørg dig selv

1. Hvad kan JEG gøre ved det? Fokuser på dine handlemuligheder.
2. Hvis DU selv kan gøre noget, så gør det.
3. Hvis DU ikke ved hvad og hvordan du skal gøre noget, søg hjælp hos andre, snak med nogen, skriv til nogen.
4. Hvis DU ikke selv kan gøre noget, og hvis du absolut ingen indflydelsesmuligheder har, så lær at acceptere det, der bekymrer dig. Hvad du ikke kan forandre må du lære at acceptere. Prøv at sig PYT, hver gang det sker!

Det er ikke let, men du kan lære det.

Når du ser handlemuligheder bliver det hele nemmere og mere positivt. Når du gør noget tager du ansvar for dit liv og det føles godt. Du bliver proaktiv.

Et mantra at tage med dig "Cross the bridge when you get there."

Der er ikke grund til at bekymre sig om ting du ikke ved om vil ske. Koncentrer dig om at planlægge og tage hånd om DET der skal ske.