

Refleksjonsspørsmål "De modigste jeg vet"

Episode 4: "Høysensitiv i et turbo samfunn"



- Hva er å være høysensitiv? Kan du komme med eksempler på det?
- Ida-Michelle opplevde stort press fra seg selv og omgivelsene, følte at hun måtte mestre de ulike frontene, føle seg god nok osv. Hva mener hun med at det er ikke bare bare i dagens samfunn? Hvem lager dette presset, og hvorfor ble det for mye?
- Hvordan kunne dette gjøre henne syk?
- Hvordan ville du taklet denne situasjonen?
- I dagens samfunn, med all sosiale media, hva er positivt og negativt med alt dette?
- Har du noen gode forslag på hvordan en kan best ta vare på seg selv dersom en opplever at nå blir det litt for mye/travelt med alt i hverdagen?

Se alle episodene av "De modigste jeg vet"

www.sommerfugleeffekten.no