



ROBUSTHED

www.robusthed.dk

SPORT18

Mental sundhed

Hvad vil det sige at være robust?

AT KUNNE TACKLE UDFORDRINGER I FORHOLD TIL ANDRE MENNESKER

SPOR18

Robusthed

AT KUNNE MODSTÅ
FRISTELSER, SOM JEG
IKKE HAR GODT AF

SPOR18

Robusthed

AT KLARE OPGAVER,
SOM ER SVÆRE

SPOR18

Robusthed

AT VÆRE GOD TIL AT
ØVE MIG, SELVOM
JEG IKKE SYNES, DET
ER SJOVT

SPOR18

Robusthed

AT OPLEVE, AT DET ER
OKAY AT HAVE
PLIGTER

SPORT18

Robusthed

AT KUNNE HOLDE
FAST I MÅL, DER SKAL
NÅS

SPORT18

Robusthed

AT TÅLE EGNE OG ANDRES FØLELSER

SPORT18

Robusthed

AT HAVE TILTRO TIL EGNE EVNER

SPORT18

Robusthed

AT OPLEVE, AT DET ER
OKAY AT SIGE NEJ

SPORT18

Robusthed

AT KUNNE TÅLE KONSTRUKTIV KRITIK

SPOR18

Robusthed