

Refleksjonsspørsmål "De modigste jeg vet"

Episode 4: "Høysensitiv i et turbo samfunn"



- Hva betyr det 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 for Vilde?
- Hvordan kunne dette gjør henne syk?
- Hvordan ville du ha taklet denne situasjonen?
- Hva er i dagens samfunn positivt og negativt med alle sosiale media ?
- Har du noen gode forslag på hvordan en best kan 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.sommerfugleffekten.no