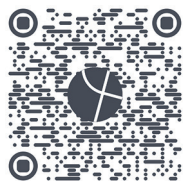


# TES, ANTITES OCH SYNTES



Välj ett ordpar från listan nedan. De är så kallade motpoler eller teser och antiteser. Välj det par där du tycker det är svårt att hitta rätt i livet idag, något område som du tycker gör att livet inte blir så harmoniskt som du önskar. Om du vill kan du titta på inspirationsfilmen innan du gör övningen.

Ledsen	Lycklig
Säga nej	Säga ja
Stress	Lugn
Oro	Frid
Trygg	Otrygg
Sätta gränser	Vara följsam
Hjälpa andra	Hjälpa dig själv
Ta hand om andras behov	Ta hand om egna behov
Vara duktig	Sluta vara duktig
Vara nära	Vara själv
Ofta vara nära	Ofta vara ensam
Tillit	Misstro
Skam	Stolthet
Skuld	Oskyldig
Beroende	Oberoende
Nöjd	Misnöjd
Gemenskap	Isolering
Kontroll	Oordning, kaos
Negativ	Positiv
Straffande	Förlåtande