

Værsgo' - her er en sidste lille gave/opgave til dig. Den handler selvfølgelig om glæden.

GUIDE TIL HIGH FIVE

- Denne high five til glæden kan bruges, hvis I står og mangler konkret inspiration og nogle korte og tilgængelige råd. I kan diskutere eller implementere.
- Denne high five kan deles med dine venner; kompagnoner; folk tæt på de unge eller med de unge selv.
- Kig håndfulden igennem og find ud af, om det giver mening for dig at bruge den - eller dele af den?

L - LEG

- Spil med sporten - ha' det sjovt
- Vær barnlig - og husk at fjumre og fejle
- Vær i nuet - fordyb dig
- Følg det du har lyst til - slip pligten og 'burde'
- Udfordr dig selv ad nye veje - gør måske noget skørt

G - GIV FRI

- Husk at plotte fridage og friweekender ind i kalender
- Få ferier der hænger sammen og bringer dig langt væk
- Find et sted og et frirum for tanker og planer
- Tjek om du føler krav og forventninger fra andre - som du ikke vil ha'
- Lav et dobbelttjek af dine forventninger til dig selv - ska' de skrues ned

Æ - ÆNDRE

- Ændre på det der er for kedeligt og ikke sjovt
- Ændre på det der er for meget og dræner dig
- Ændre på dem du spørger til råds
- Ændre på dine planer - tilpas dem
- Ændre på dine drømme med tiden - start i det små

D - DIT ANSVAR

- Gør dine egne ting og vær et godt eksempel - vær stolt af dig selv
- Tag ansvar for dig selv - husk at mærke efter og handle på det, du kan
- Tag ansvar for de andre - hvordan de har det
- Tag ansvar for det fælles rum/sted/miljø/gruppe - stemningen
- Tag initiativ til handlinger - og måske forandringer

E - ENGAGER DIG

- Lav andre ting end kun i sport
- Plej andre venner udenfor sport
- Tag stilling til hvad der er et godt liv - hvordan du gerne vil have det
- Tag stilling til, hvem du gerne vil være - det du vil anerkendes for
- Tag stilling til, hvad du kan bidrage med