



# VARMPRAT

## SAMTAL PÅ RIKTIGT

På dessa ark hittar du ett antal varmpratskort. Vi kallar det varmprat för att frågorna på korten kan inspirera till samtal som är motsatsen till kallprat. Samtal som kan kännas lite mer viktiga på riktigt.

Skriv ut, klipp isär och använd korten nästa gång du pratar med några du bryr dig om och vill lära känna lite mer.



VARMPRAT

**Finns det någon superkraft du skulle vilja ha och varför?**

**Vem eller vad inspirerar dig i livet?**

**Om du fick resa i tiden – var skulle du hamna och varför?**

**Mi  
ND**

[mind.se](http://mind.se)



VARMPRAT

**Hur skulle någon som känner dig beskriva dig med tre ord?**

**Hur gammal känner du dig och varför?**

**Vad gör du helst av allt en ledig dag?**

**Mi  
ND**

[mind.se](http://mind.se)



VARMPRAT

**Vad är det finaste någon har sagt till dig?**

**Om du fick byta liv med någon – vem skulle det vara och varför?**

**Hur gammal skulle du vilja bli?**

**Mi  
ND**

[mind.se](http://mind.se)



VARMPRAT

**Hur gör du för att visa att du verkligen tycker om någon?**

**Vilket är ditt drömjobb?**

**Vad skulle du göra om du var orädd och modig?**

**Mi  
ND**

[mind.se](http://mind.se)



VARMPRAT

**Vad är det bästa som hänt dig i livet?**

**Vad skulle du bli mest ledsen över om en vän gjorde mot dig?**

**Vad gillar du mest med dig själv?**

**Mi  
ND**

[mind.se](http://mind.se)



VARMPRAT

**Vad har påverkat dig mest i livet?**

**Vad skulle du bli gladast över att någon sa till dig?**

**Finns det något du har gjort som du ångrar?**

**Mi  
ND**

[mind.se](http://mind.se)



VARMPRAT

**Vilket är ditt finaste minne?**

**Vad är din största sorg?**

**Vad i framtiden är du mest nyfiken på?**

**Mi  
ND**

mind.se



VARMPRAT

**Vad är det bästa med att bli äldre?**

**Om du bara hade en månad kvar  
att leva, vad skulle du göra då?**

**När har du känt dig som mest levande?**

**Mi  
ND**

mind.se



VARMPRAT

**Vad längtar du efter i livet?**

**Vad gör dig upprymd?**

**Finns det något du skulle vilja  
ändra i ditt liv?**

**Mi  
ND**

mind.se



VARMPRAT

**Om du fick tre önskningar,  
vad skulle du önska?**

**Hur vill du bli ihågkommen?**

**Vad gör du när du känner dig ensam?**

**Mi  
ND**

mind.se



VARMPRAT

**Vad ger dig hopp?**

**Vad lekte du helst som liten?**

**Vad skulle det stå i en dödsruna  
som handlar om dig?**

**Mi  
ND**

mind.se



VARMPRAT

**Vad är ditt tidigaste minne?**

**Hur nära döden har du varit?**

**När du var liten, vad ville du bli  
när du blev stor?**

**Mi  
ND**

mind.se



VARMPRAT

**När blev du förvånad senast?**

**Vad är det bästa med att vara  
i din ålder?**

**Finns det någon som du vill  
försonas med?**

**Mi  
ND**

mind.se



VARMPRAT

**Vad njuter du av?**

**Vilken är din viktigaste livserfarenhet?**

**Finns det något du hade gjort  
annorlunda om du vetat  
vad du vet i dag?**

**Mi  
ND**

mind.se



VARMPRAT

**Vad gjorde dig ledsen senast?**

**Vad gör du när du vill göra  
din familj riktigt glad?**

**Hur skulle du beskriva  
dig själv med tre ord?**

**Mi  
ND**

mind.se



VARMPRAT

**Finns det något du längtar efter?**

**Vilket är ditt viktigaste livsråd?**

**Finns det något du drömt om länge som  
du tror skulle kunna bli verklighet?**

**Mi  
ND**

mind.se



VARMPRAT

**Vad är du tacksam för?**

**Vad är riktig vänskap för dig?**

**Om du var ett djur, vilket  
skulle det vara?**

**Mi  
ND**

mind.se



VARMPRAT

**Vad gör du för att ta hand om dig själv?**

**Vad är viktigast för dig i livet?**

**Vad gör du om du skulle ha  
obegränsat med pengar?**

**Mi  
ND**

mind.se

**Mind är en ideell organisation som främjar psykiskt välbefinnande genom att erbjuda medmänskligt stöd, sprida kunskap och driva påverkansarbete.**

Mind driver stödlinjerna Självmordslinjen, Äldrelinjen, Föräldralinjen samt Mind Forum och engagerar cirka 800 volontärer. Mind arbetar för ett samhälle som främjar psykiskt välbefinnande. Ett samhälle där människor med psykiska besvär och psykiatriska diagnoser blir respekterade, får det stöd de behöver och där ingen tar sitt liv. Allt handlar om att ge människor kraft att leva. Läs mer på **mind.se**

**Mi  
ND**

**Självmordslinjen** – 90 101, chat.mind.se

**Äldrelinjen** – 020-22 22 33

**Föräldralinjen** – 020-85 20 00

**Mind Forum** – forum.mind.se

**ICA**  
STIFTELSEN