

(Don't) Call Me Crazy: 33 Voices Start the Conversation About Mental Health

By Kelly Jensen

Discuss

Talk through your thoughts.

- Have you ever had someone assign a label to you as a person? How did that label make you feel? Was the experience positive, negative, or something in between?
- In the first story, “Defying Definition,” the author writes: “Define words, not people.” Have there been times you’ve tried to define others, or yourself? What was the result?

Create

Make an experience of your own.

- Create a list of things you’ve learned as a result of reading each short story. How can these lessons help you?
- Create a short story of your own which describes one of your own experiences.

Imagine

Use your imagination to explore.

- One of the goals of this book is to help start conversations and see things in a new way. Is there something you’d like to start a conversation about, or help someone to see in a new way? Explore ways in which you could do this.
- Choose one of the lessons you learned as a result of the stories in this book that is especially interesting or relevant to you. Explore this lesson and learn more about it.

Imaginando

Discutiendo. Creando. Explorando.

- ¿Alguna vez alguien te ha asignado una etiqueta como persona? ¿Cómo te hizo sentir esa etiqueta? ¿La experiencia fue positiva, negativa o algo intermedio?
- En la primera historia, “Defying Definition” (Desafiar la definición), el autor escribe: “Define palabras, no personas”. ¿Ha habido ocasiones en las que has tratado de definir a otros o a ti mismo? ¿Cuál fue el resultado?
- Crea una lista de algo que hayas aprendido como resultado de leer cada cuento. ¿Cómo pueden ayudarte estas lecciones?
- Crea una breve historia propia que describa una de tus propias experiencias.
- Uno de los objetivos de este libro es ayudar a iniciar conversaciones y ver las cosas de una manera nueva. ¿Hay algo sobre lo que te gustaría comenzar una conversación o ayudar a alguien a ver de otra manera? Explora formas en que podrías hacer esto.
- Elige una de las lecciones que aprendiste como resultado de las historias de este libro que sea especialmente interesante o relevante para ti. Explora esta lección y aprende más sobre ella.

