



# Övning: Mina utmaningar

## Egenvårdsprogrammet för utmaningar i kompisrelationer

---

### Mål

Du identifierar vilken typ av utmaningar du har i relationer.

### Anvisning

Fundera på hur dina vänskapsrelationer ser ut och utmaningarna som uppstår i dem. Du kan fundera på frågorna när du går igenom den senaste månaden i tankarna.

---

### Skriv ner dina svar på följande frågor

- Vilka utmaningar upplever du i vänskapsrelationer?
- Vad fungerar bra, halvbra eller dåligt i dina vänskapsrelationer?
- Vad tycker du om de här utmaningarna och vilka känslor är förknippade med dem?
- Hur vill du att utmaningarna ska lösas?

Fundera på svaren för den senaste månaden.