



Övning: Egna styrkor och utmaningar

Mål

Du uppfattar hurdana styrkor och utmaningar som finns i ditt liv. Du lär dig att urskilja vad du kan påverka och vad du inte kan påverka.

Anvisning

Fundera på frågorna nedan och skriv ner dina svar.

Obs. Försök att låta bli att jämföra dig med andra. Bli inte heller avskräckt om du inte genast kan svara på alla frågor. Många saker löser sig så småningom genom att testa och öva.

Hurdana saker kan du eller vet du?

Och vad tycker du att du är bra på? Du kan också fundera på vad du önskar att du kunde eller vad du skulle vilja veta mer om.

Vad gillar du hos dig själv?

Vad tror du att andra tycker om hos dig? Du kan också fundera på vad du önskar att du kunde eller vad du skulle vilja veta mer om.

Vilka är utmaningarna och hindren i ditt liv?



Hurdana saker måste du acceptera?

Hurdana saker kan du påverka?