



Övning: Lista dina inre resurser

Mål

Du identifiera dina egna starka sidor och använder dem på ett nytt sätt i vardagen.

Anvisning

Lista dina talanger och förmågor. Skriv ner även små saker som du kommer att tänka på.

Lista allt utan att filtrera eller kritisera dig själv. Skriv ner de saker där du känner att du är stark eller som du har fått positiv respons på.

Observera att starka sidor kan vara karaktärsdrag, inlärda färdigheter eller saker som naturligt intresserar dig.

Använd medvetet dina starka sidor på ett nytt och kreativt sätt dagligen under följande vecka.

Mina starka sidor

T.ex. "Jag kan laga goda desserter" → "På veckoslutet ska jag bjuda mina vänner på delikatesser."
Eller "Jag är lugn" → "Jag håller huvudet kallt också i konfliktsituationer."