



Övning: Sätt upp ett mål

Mål

Du lär dig att sätta upp ett mål och fokusera på det när aggressionskänslan vaknar.

Anvisning

Fundera nu på vad som är viktigt för dig i situationer där är på väg att tappa humöret.

Fundera på vilka mål som hjälper dig när du är mitt uppe i känslan.

Du kan fundera på svaren eller skriva ner dem.

Saker som är viktiga för mig

Mina mål när jag är mitt uppe i en jobbig situation