



## Övning: Kartlägg din situation

---

### Mål

Du lär dig att uppfatta problemsituationer och hitta lösningar på dem.

### Anvisning

Undersök kartmodellen nedan och skriv ner dina tankar med hjälp av de preciserande frågorna.

---

### Skriv ner dina tankar

Du listade dina copingmetoder tidigare. Du funderar på de copingmetoder som kanske hjälper på kort sikt. Du antecknade också sätt som bidrar till att uppnå det som du verkligen önskar av livet.

Hur ser de ut i ditt liv som helhet? Vad hoppas du mest på? Och vad är din värsta rädsla? Vad bör du göra mer av för att röra dig i riktning mot dina önskningar snarare än dina rädslor eller undvikande av svåra saker? Var är dina typiska fallgropar?