



# Övning: Identifiera dina styrkor

---

## Mål

Du identifierar dina egna goda sidor.

## Anvisning

Skriv dina svar i fälten nedan.

Tänk inte för mycket. Fortsätt med uppgiften även om du upplever känslor av skam eller tillgjordhet. Låt inte din inre kritiker tysta dig.

Genom att göra uppgiften lär du dig att uppfatta dina egna egenskaper och specifika färdigheter på ett sätt som får dig att må bättre.

---

### 1. Vilka är dina bästa egenskaper?

- Hurdan är du till din natur?
- Vilka egenskaper har lett till bra saker?

### 2. Vad är du bra på?

- Vad har du lätt för att göra?
- När känner du att du verkligen lever?
- Vad gör du när du talar djärvt och öppet?



**3. Vad är du intresserad av?**

- Vad behöver man inte sporra dig att göra?
- Vad läser du om?
- Vad är det första du märker?

**4. Vad har du lyckats med?**

**5. Vad skulle någon annan säga är din styrka?**

- Om du inte vet – fråga!