



Övning: Identifiera dina styrkor

Varför?

Om du känner till dina svagheter väl men inte dina styrkor så lönar det sig att öva på att identifiera dem. Alla har även sina goda sidor. I den här övningen identifierar du dina goda sidor.

När du känner dig själv på ett mer mångsidigt sätt så kan du påminna dig själv om dina styrkor när du är besviken på dig själv. När något inte går som det ska kan du medvetet tänka på dina goda sidor och dina tidigare framgångar.

Hur?

Att reflektera över sina styrkor kan till en början kännas obekvämt. Det är okej. Det kan krävas lite övning för att finna sina goda sidor.

Skriv ner dina svar. Det som skrivs ner blir mer verkligt.

Tänk inte för mycket. Fortsätt med uppgiften även om det känns pinsamt eller obekvämt att skryta över sig själv. Låt inte din inre kritiker tysta dig. Genom att göra uppgiften lär du dig att uppfatta dina 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 av dina egenskaper har lett till bra saker?

T.ex. "Jag är glad, hjälpsam, social, nyfiken, kvick, energisk, lugn och pålitlig. Jag har även en förmåga att be om hjälp samt kommer bra överens med alla/barn/djur/äldre."



2. Vad är du bra på?

Vad har du lätt för att göra? När känner du att du verkligen lever? Vad gör du när klarar av att tala modigt och öppet?

T.ex. "Jag är en bra kompis. Jag är bra på min hobby. Jag är bra på språk i skolan. Min specialtalang är att dansa. Jag har tyckt om att rita sedan jag var liten."

3. Vad är du intresserad av?

Vad brukar du göra automatiskt och av dig själv? Vilken typ av saker lägger du först märke till när du befinner dig i en ny omgivning? Vad är de kopplade till?

T.ex. "Ridning, sci-fi-böcker och vissa skolämnen."

4. Vad har du lyckats med?

T.ex. "Jag har en bra relation, jag fick ett bra vitsord på en skoluppgift, jag hittade en lösning på ett problem, jag vågade söka hjälp, jag har övervunnit ett stort hinder i mitt liv."



5. Vad skulle någon annan säga är din styrka?

Om du inte vet – fråga!

T.ex. "En familjemedlems, väns, lärares eller tränares synvinkel på min styrka är..."