



Övning: Identifiera dina egna resurser

Varför?

Att stärka din självkänedom hjälper dig att göra hälsosammare val när det gäller alkoholkonsumtion. Det leder dig mot en mer balanserad livsstil där du bättre kan hantera dina egna behov och känslor.

Hur?

Svara på frågorna nedan. Kopiera dina svar till exempel till dina anteckningar i telefonen eller till din e-post. Du kan gå igenom dina svar senare, antingen självständigt eller med en vuxen du litar på.

Ta dig tid att reflektera över dina svar. Svara ärligt på frågorna.

Välj minst fem termer som beskriver dig själv från listan nedan:

generös, värdefull, hjälpsam, smart, rolig, andlig, känslig
nervös, tystlåten, accepterande, välvillig, munter, idealistisk, glad,
självmedveten, självständig, självsäker, humoristisk, systematisk, förståndig, spänd,
tålmodig, logisk, pålitlig, varm, fundersam, uthållig, genial
fyndig, läraaktig, kärleksfull, lugn, hurtig, avslappnad, modig, introvert
anpassningsbar, spontan, skicklig, energisk, kunnig, känslösam, utforskande,
blyg, extrovert, djärv, anspråkslös, inflytelserik, alert, säker
ansvarsfull, klok, omtänksam, stolt, förstående, vänlig, intelligent

Fortsätt meningarna:

Jag är

Till exempel: lugn hemma, rolig med vänner



Mina vänner ser mig

Till exempel: som humoristisk och känslig

De vuxna i min närhet ser mig

Till exempel: som hjälpsam och blygsam

Jag är duktig på att

Till exempel: rita, dansa, lyssna på vänner

Jag skulle vilja lära mig mer

Till exempel: tålamodighet och ordningsamhet