



# Övning: Mina styrkor

---

## Varför?

Identifiera dina styrkor och goda sidor.

## Hur?

Välj de påståenden på nästa sida som passar in på dig.

Om du har svårt att komma på några goda sidor hos dig själv kan du tänka tillbaka på vad andra har sagt om dig. Försök också att hitta egenskaper som du tycker om hos dig själv eller som andra tycker om hos dig.

Gör övningen även om det känns jobbigt eller besvärligt att reflektera kring dina styrkor.

---

## Mina styrkor

- glad
- försiktig
- entusiastisk
- snabb
- humoristisk
- känslig
- flitig
- flexibel
- rolig
- empatisk
- företagsam
- trevlig
- social
- analytisk
- modig
- påhittig
- lugn
- reflekterande



- vänlig
- kreativ
- stark
- tar andra i beaktande
- pålitlig
- man anpassar sig
- speciell
- generös

**något annat, vad?**