



Övning: Tre färdigheter

Varför?

Du lär dig att identifiera dina egna styrkor och belöna dig själv för dem.

Hur?

Välj nu tre färdigheter, som du har upplevt som viktiga. Planera en belöning som är lämplig för dig. Öva dig i färdigheten dagligen.

Färdighet 1. Vilka dagar har du övat detta (mån-sön)?

Hur belönar du dig när du har övat flitigt? Skriv upp en belöning som är lämplig för dig:

Färdighet 2. Vilka dagar har du övat detta (mån-sön)?

Hur belönar du dig när du har övat flitigt? Skriv upp en belöning som är lämplig för dig:

Färdighet 3. Vilka dagar har du övat detta (mån-sön)?

Hur belönar du dig när du har övat flitigt? Skriv upp en belöning som är lämplig för dig: