



Övning: Utmaningar med interaktion

Varför?

Du känner igen dina egna utmaningar i interaktionssituationer.

Hur?

Nedan finns en lista på saker som gör det svårare att klara sig i interaktionssituationer. Markera de saker du känner igen hos dig själv.

Saker som gör interaktionssituationer utmanande

- Svårigheten att säga nej
- Svårigheten att säga sin egen åsikt
- Svårigheten att be om hjälp
- Att be för mycket om ursäkt
- Att förbigå eller bagatellisera sina egna förhoppningar och önskemål för att undvika konflikter

Någon annan utmanande sak, vilken?