



Övning: Mina svaga punkter

Mål

Lär dig att lägga märke till dina svaga punkter.

Anvisning

Läs frågorna och fundera på svar på dem.

Frågor

1. Vem är den jobbigaste personen som du ofta tappar humöret med? Vem är den näst jobbigaste? Finns det andra som du har problem med?

2. I vilken typ av situation tappar du alltid humöret? Finns det andra liknande situationer?

3. Vad gör du när du tappar humöret? Vilken är den värsta situationen och ditt värsta sätt att handla?