



Övning: Lista dina inre resurser

Mål

Du identifierar dina starka sidor och använder dem på ett nytt sätt i vardagen.

Anvisning

Lista dina talanger och förmågor.

Skriv ner även små saker som du kommer att tänka på. Lista allt utan att filtrera eller kritisera dig själv. Skriv ner de saker där du känner att du är stark eller som du har fått positiv respons på.

Observera att starka sidor kan vara karaktärsdrag, inlärd färdigheter eller saker som naturligt intresserar dig.

Använd medvetet dina starka sidor på ett nytt och kreativt sätt dagligen under följande vecka.

Exempel

Jag kan laga goda desserter → På veckoslutet ska jag bjuda mina vänner på delikatesser

Jag är lugn → Jag håller huvudet kallt också i konfliktsituationer

Mina starka sidor

