



# Övning: Identifiera och upprätthålla karaktärsstyrkor

---

## Varför?

Du lär dig att identifiera vilka saker som är viktiga för dig i sociala relationer. Med hjälp av detta kan du främja dessa i ditt liv.

## Hur?

Ensamheten är en känsla som kommunicerar hur viktig du och mänskliga relationer är.

Gå tillbaka till texten som du skrev i övningen "Berätta hur du upplever ensamhet". Läs nu din text på nytt. Hitta tre saker som är viktiga för dig i sociala relationer och som du vill ändra på.

Dessa saker kan gälla hur du förhåller dig till dig själv eller andra.

## Exempel:

1. Kvaliteten på sociala relationer är viktigare för mig än kvantiteten. Jag behöver inte nödvändigtvis en stor kompisgrupp, om jag åtminstone har en nära vän.
2. Ömsesidigt stöd är viktigt för mig. Det skulle vara trevligt om jag kunde ringa en vän i svåra stunder. På motsvarande sätt skulle jag vilja stödja vännen i hans liv.
3. Jag tycker det är viktigt att jag kan ta det lugnt och inte behöver vara nervös med en vän.

---

## Tre saker som är viktiga för mig i sociala relationer: