|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **4+2**  Detta är en övning som du kan göra dagligen. Den går ut på att man skriver ned fyra saker som man tycker är bra med sig själv i vänster kolumn och två förändringar man vill ska ske  i den högra kolumnen.   Låt oss säga att du tycker att du är snäll, rolig, engagerad och givmild men gärna skulle vilja bli modigare och ta mer plats. Då skriver du de tre första egenskaperna i vänster kolumn och de två förändringarna du vill ska ske i höger. I den högra kolumnen skall du sedan även skriva ner hur du ska gå till väga för att förändringen ska ske.   Det kan se ut ungefär såhär: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **4 bra saker** | **2 förändringar** |
| *Snäll* | *Vill ha bättre självkänsla:  Affirmera mera och tänk positivt.  "Fake it until you make it"* |
| *Rolig* |
| *Engagerad* | *Vill lära känna fler kompisar: Börja i någon ny sport eller aktivitet, vara öppen och social.* |
| *Givmild* |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Du väljer själv ifall du vill skriva på papper eller i ett dokument på datorn.

Mall:

|  |  |
| --- | --- |
| **4 bra saker** | **2 förändringar** |
|  |  |
|  |
|  |  |
|  |