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 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** |
|  |  |
|  |
|  |  |
|  |