

FÖRSTÅ STYRKOR: ANVÄND TABELLEN FÖR ATT FÅNGA SITUATIONER, HITTA OCH FÖRSTÅ DINA STYRKOR

Beskriv situation	Beteende	Tankar, känslor	Konsekvenser	Styrkor	Lärdom
Situation, sammanhang: Var, när, med vem/vilka?	Vad gör du? Konkretisera aktivitet, handling.	Vad far igenom huvudet, vad tänker du? Vad känner du när du gör detta? Skatta känsla: 0-10 <i>(När vi fångar styrkor är känslan/känslorna positiva.)</i>	Vad leder det till på kort och lång sikt?	Vilka styrkor använder du?	Vad tar du med dig från den här situationen?