

## SVAGHETSMALL

Fyll i mallen så du har någon situation med aktivitet du gör som du blir irriterad av, drar dig för att göra, blir rastlös av, som suger musten ur dig. Se bara till att det blir fler situationer där du fångar in styrkor än svagheter.

Beskriv situation	Beteende	Tankar, känslor	Konsekvenser	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?  <i>(När vi blir medvetna om svagheter är känslan/känslorna negativa)</i>	Vad leder det till på kort och lång sikt?	Vad tar du med dig från den här situationen?