



Öka mitt självförtroende

Övningsblad

10 saker jag lyckas med och gör bra

Allmänt 5 st

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Inom (spec.område) 5 st

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Se och läs detta ofta. Säg det till dig själv och lyssna till vad du säger.

Kort självanalys för att se möjligheter och vad du kan/vill utveckla.

Fyll i nedanstående tabell.

Mina styrkor	Mina svagheter
Mina möjligheter Det jag kan och vill utveckla och förbättra	Hinder mot utveckling/ möjligheter

Hur tar jag mig förbi mina hinder?

Sätt upp mål för detta. Målen ska vara tydliga, mätbara, möjliga och relevanta.

Mina mål (max 3 st i 4 veckor framåt)

- 1
- 2
- 3

Svara på: Vad behöver jag "träna" för att nå målen?

Hur gör jag det?

När gör jag det?

Mina affirmationer:

Visualisera att du lyckas.

Acceptera att du gör misstag och inte lyckas. Släpp det och prova igen. Kom ihåg att det tar minst 21 "träningar" innan det nya går med automatik.

Kom ihåg att fira och berömma dig när du lyckas!