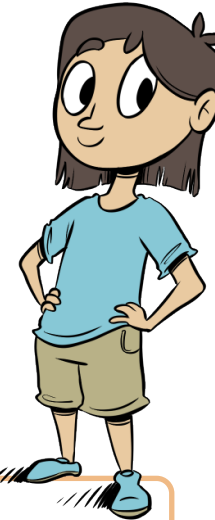


Hur blir det för mig på kort och lång sikt?

Genom att undersöka hur du tänker och känner och i olika situationer blir det lättare att förstå vad du gör och varför. Du kan också se hur det du gör påverkar dig på kort och lång sikt.



Situation

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

→

Hur det känns i kroppen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tankar som kommer

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Känslor jag får

.....

.....

.....

.....

→

Vad gjorde jag?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

→

Hur blir det i stunden?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

→

Hur blir det på lite längre sikt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hur blir det för mig på kort och lång sikt?

Genom att undersöka hur du tänker och känner och i olika situationer blir det lättare att förstå vad du gör och varför. Du kan också se hur det du gör påverkar dig på kort och lång sikt.

