



Arbetsblad

5.2 Vänd på situationen

1. I vilken situation känner jag att jag måste göra eller känna något specifikt?

Ex. måste träna

2. Hur får det mig att agera/känna?

Ex. motstånd, vill inte, gör det inte

3. Hur kan jag vända på det så mitt motstånd minskar?

Ex. tänka att jag vill träna, tänka på fördelar, inte banna mig för att det inte blev så bra som jag tänkte

4. Testa och skriv här hur det gick när du bytte tanke:

Ex. det gick enklare. det var svårt, jag behöver analysera igen.

