

ÖVNING: EFTER KURSEN

1 .FUNDERA ÖVER VILKA AV KURSENS DELOMRÅDEN DU REDAN KAN, OCH VILKA DU ÄNNU BEHÖVER ÖVA PÅ .

	Jag kan	Jag behöver öva på	lakttagelser och kommentarer
Mina behov, värdegingar och mål:			
Kost, sömn och motion:			
Stress, tidshantering och avslappning:			
Tankar och att känna igen dem/att arbeta med tankar:			
Känslor, självkänedom och självkänsla:			
Sociala färdigheter och relationer:			
Var stjärnan i ditt liv:			

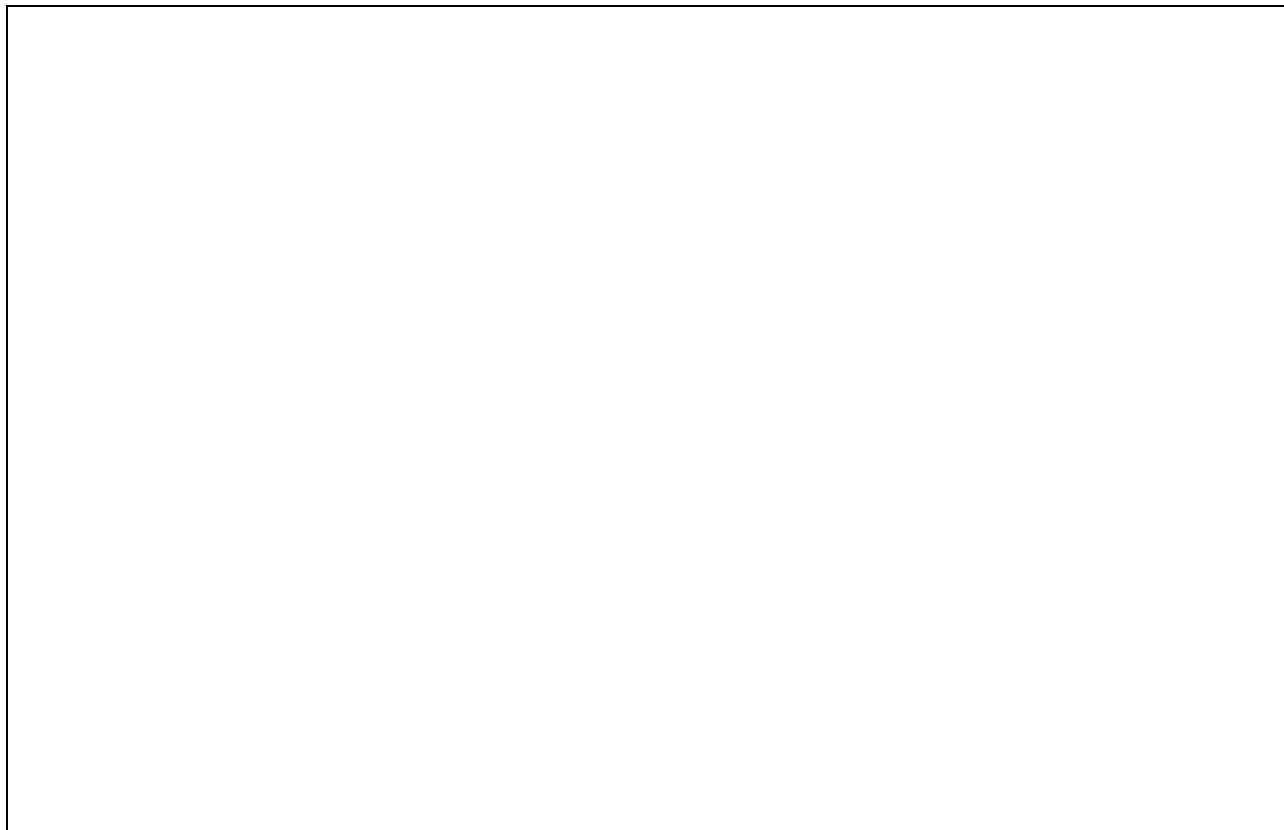
2. ANVÄND TABELLEN FÖR ATT FUNDERA PÅ VILKA OMRÅDEN I DITT LIV DU SÄRSKLIT VILL SATSA PÅ I DITT LIV EFTER KURSEN.

Sätt upp ett konkret mål åt dig själv.

Mina mål:

3 . SKRIV UPP SMÅ STEG SOM DU KAN TA FÖR ATT UPPNÅ MÅLET .

Kom på saker som du kan göra genast, och saker som du är redo att göra till exempel om ett halvt år.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write down their steps to achieve their goal. The box is currently blank.