Det som är gott i mig

Med styrkor avses allt det som är gott i oss. Det kan handla om karaktärsdrag, såsom gladlynthet eller okuvlighet, eller handlingssätt såsom att visa omtanke. När vi funderar på våra egna styrkor stärks vår självkänsla, vi får större självsäkerhet och det blir lättare att göra val exempelvis när det kommer till studier eller arbetsplats. Det finns mycket gott i oss alla, också i dig!

INSTRUKTIONER

Skriv ditt förnamn uppifrån och ner. Skriv vid varje bokstav ett positivt ord eller ordpar som börjar på den bokstaven och beskriver dig och dina styrkor, t.ex. L = Lugn

Klandrar du ofta dig själv? Tänk om du var lite snällare och mer uppmuntrande mot dig själv?

Ditt namn	Dina styrkor