

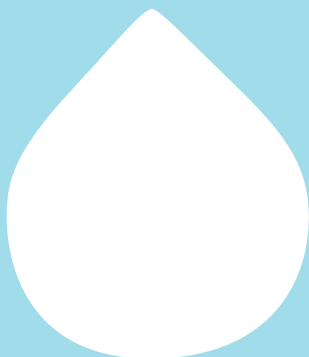
Tankedroppar

Självkännedom går hand i hand med identitet. Självkännedom betyder att man förstår sig själv. Den påverkar i hög grad hur vi mår, eftersom det är lättare att sätta värde på livet och vara lycklig om man vet vem man är och vad man vill. Självkännedom gör en också modigare och stärker självkänslan.

INSTRUKTIONER

Fundera på frågorna nedan. Skriv eller rita dina svar i dropparna.

Hur förhåller du dig till misslyckanden och motgångar?



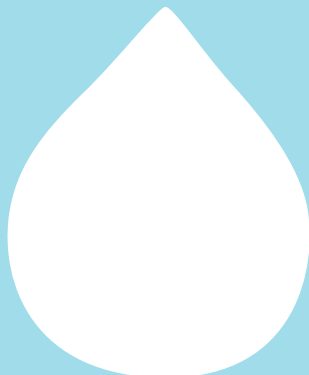
Vad får dig att må bra?



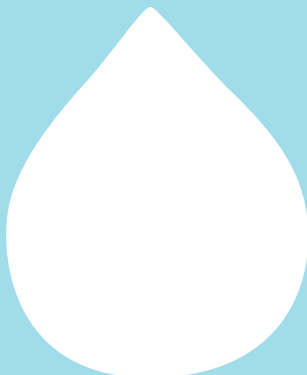
Vad har du fått beröm för?



Vilka färdigheter vill du gärna utveckla?



Vad får dig att känna dig osäker?



I vilka situationer har du varit stolt över dig själv?

