

Ett steg framåt

Område 1

1. Tänk dig att du når 10 i den valda tårtdelen. Hur skulle en fylld tårtbit se ut för dig?
2. Beskriv vilken känsla (känslotillstånd) du kommer ha när du når 10 eller en helt ifylld tårtbit

Område 2

3. Tänk dig att du når 10 i den valda tårtdelen. Hur skulle en fylld tårtbit se ut för dig?
4. Beskriv vilken känsla (känslotillstånd) du kommer ha när du når 10 eller en helt ifylld tårtbit
Klicka eller tryck här för att ange text.

Område 3 Klicka eller tryck här för att ange text.

5. Tänk dig att du når 10 i den valda tårtdelen. Hur skulle en fylld tårtbit se ut för dig?
6. Beskriv vilken känsla (känslotillstånd) du kommer ha när du når 10 eller en helt ifylld tårtbit

Vilket av ovanstående område/ områden skulle du känna var viktigast att fokusera på för att du ska må och fungera bättre?