



Norm
PSYKOLOGEN
LINA BODESTAD

För vems skull?

ENKEL ÖVNING FÖR ATT FÅ KOLL PÅ KRAVEN

Den här övningen hjälper dig att få koll på var dina krav egentligen kommer ifrån.

Gör så här: skriv ner 10 saker du gjort senaste veckan, stort som smått . Fördela sakerna i de två rutorna nedan. **Reflektera:** vad tänker och känner du när du ser resultatet?

GJORT FÖR MIN EGEN SKULL:

GJORT FÖR ANDRAS SKULL:

Normpsykologen—*varför blir vi som vi blir, när vi gör som vi gör?*

normpsykologen.se | lina@normpsykologen.se | 076-191 18 86