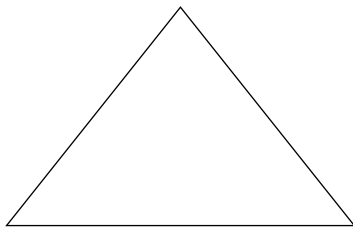




Norm
PSYKOLOGEN
LINA BODESTAD

Känsla av sammanhang

KARTLÄGG DIN KASAM OCH MINSKA DIN STRESS



KASAM-triangeln:

- Meningsfullhet
- Begriplighet
- Hanterbarhet

För en mer
meningsfull tillvaro

För en mer
begriplig tillvaro

För en mer
hanterbar tillvaro

Detta behöver
jag **börja** göra:

--	--	--

Detta behöver
jag **sluta** göra:

--	--	--

Detta behöver
jag **fortsätta**
göra:

--	--	--

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

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