



Norm
PSYKOLOGEN
LINA BODESTAD

Mina behov

ÖVNING FÖR ATT HITTA TILLBAKA TILL DIG

Den här övningen handlar om dig och dina behov. Vad gillar du, vad ger dig energi? Fyll i de oavslutade meningarna och fundera sedan—vad innebär det här för mig? Vill jag förändra något i hur mitt liv ser ut just nu? Hur kan jag göra det i så fall?

Jag glömmer tid och rum när jag...

Jag fyller på med energi när jag...

Jag tappar energi när jag...



Norm
PSYKOLOGEN
LINA BODESTAD

Mina behov

ÖVNING FÖR ATT HITTA TILLBAKA TILL DIG

Jag är tacksam när jag får umgås med...

Om jag fick 10 000 kr att lägga bara på mig själv skulle jag...

För att må gott behöver jag...
