

# REFLEKTION

DET VIKTIGASTE JAG UPPNÅTT FÖR MIG SJÄLV:

VAD INSPIRERADE MIG?



VAD VAR OBEHAGLIGT?

DETTA HAR JAG LÄRT MIG OM MIG SJÄLV:



JAG TRIGGAS AV:

JAG HAMNAR OFTAST I:

- FLY
- FÄKTA
- FRYSA



DET KÄNNER JAG GENOM:

NÄR JAG TRIGGAS KAN JAG:

JAG ÄR TACKSAM ÖVER:

MINA FAVORITSAKER ATT GÖRA ÄR:



JAG VILL GÖRA MER AV:




DETTA HINDRAR MIG FRÅN  
ATT GÖRA DET JAG VILL:



HUR KAN JAG FÖRÄNDRA  
DET?



DE STÖRSTA LÄRDOMMARNÄ JAG TAR MED MIG  
FRÅN SENASTE TIDEN ÄR:



## JAG BEHÖVER ÖVA MER PÅ:



### LÄTTA KÄNSLOR FÖR MIG:

ILSKA	KÄRLEK
GLÄDJE	FÖRAKT
SORG	NYFIKENHET
FÖRVÅNING	LEDSENHET
AVSKY	ORO
RÄDSLÅ	ÅNGEST
SKULD	SKAM



### SVÅRA KÄNSLOR FÖR MIG:

ILSKA	KÄRLEK
GLÄDJE	FÖRAKT
SORG	NYFIKENHET
FÖRVÅNING	LEDSENHET
AVSKY	ORO
RÄDSLÅ	ÅNGEST
SKULD	SKAM

## VILKA KÄNSLOR ÄR MIG NÄRMÅST OCH VARFÖR?

## EGNA TANKAR OCH TILLÄGG

