

Arbetsblad 1.1 Värden – kasta pil

Detta arbetsblad är inte skrivbart, printa ut och fyll i med penna.

Värdeområde Vad är viktigt för mig?

Värde Hur vill jag vara?

Värdeområde Vad är viktigt för mig?

Värde Hur vill jag vara?

Värdeområde Vad är viktigt för mig?

Värde Hur vill jag vara?

Värdeområde Vad är viktigt för mig?

Värde Hur vill jag vara?

Arbetsblad 1.2. Resultat- prestations- och processmål

Resultatmål – Vad vill jag uppnå?
Mina resultatmål

Prestationsmål – vad behöver jag kunna?
Mina prestationsmål

Processmål – vad ska jag göra?
Mina processmål

Arbetsblad 1.3. Över- och underskottsbeteenden

	Aktioner eller handlingar
Överskott	
Underskott	

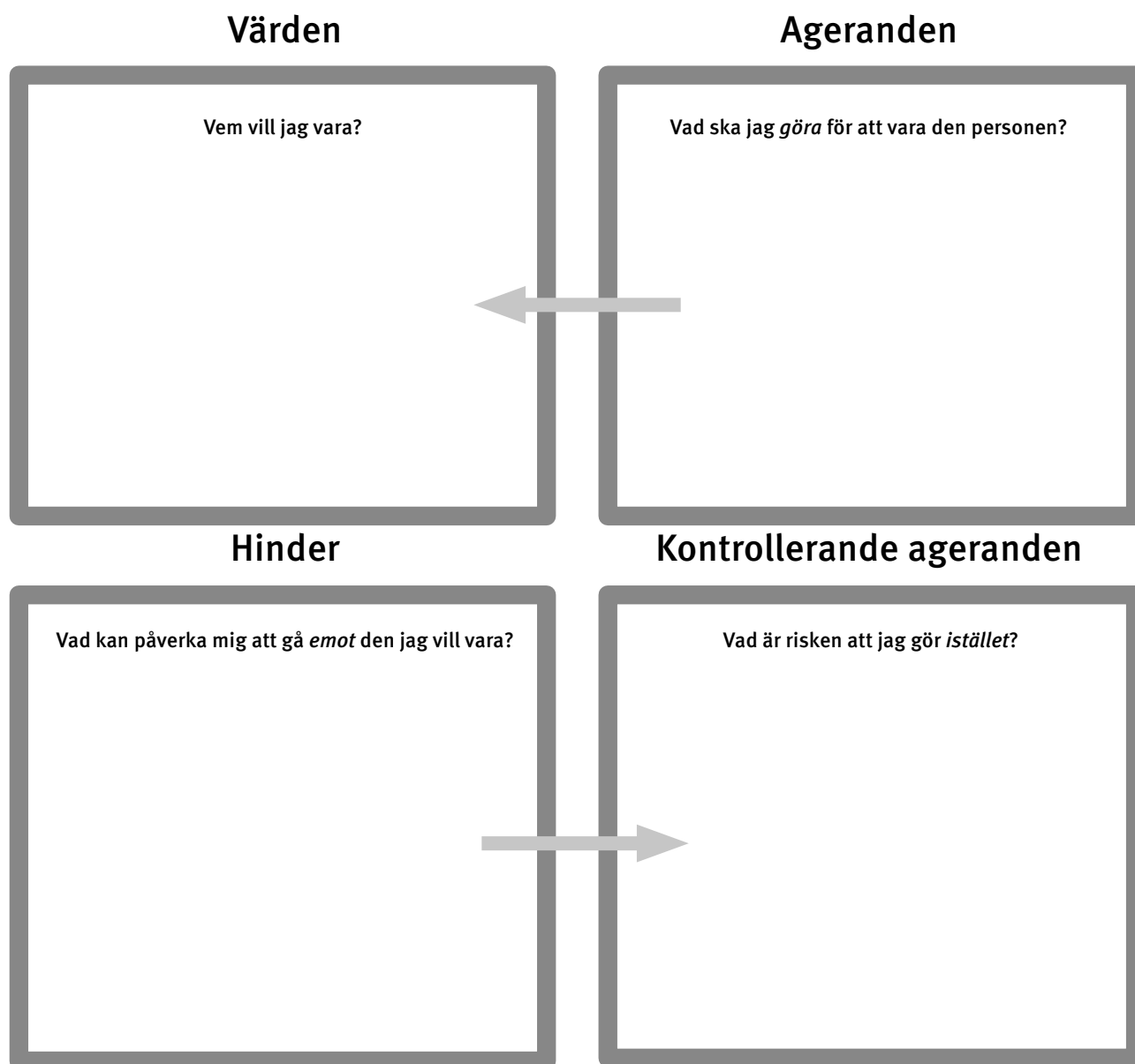
Arbetsblad 2.1. Formulera om yttre hinder till inre hinder

Yttre hinder		Inre hinder
	Gör om till →	

Arbetsblad 2.2. Undersök hinder mer detaljerat

Situation Vad hände? Var befann jag mig?	Tankemässiga hinder Vilka tankar fick jag?	Känslomässiga eller fysiologiska hinder Vad kände jag?	Lösning Hur agerade jag?	Konsekvens Vad blev resultatet? På kort sikt? På lång sikt?

Arbetsblad 3.1: Acceptans



Arbetsblad 4.2. Medveten närvaro

Veckodag	Vilken övning?	Hur närvarande kunde du vara mellan 1 och 10?	Kommentar

Övning 5.1. Hantera tankar

Avsluta meningen nedan med en vanlig tanke eller regel som du brukar bära på, även om du inte tycker att den förklarar hela dig. Gör den gärna kort och koncis.

Jag är ...

Hur upplevs denna tanke? Hur påverkar den ditt humör? Styr tanken även ditt agerande? Skriv ner dina reflektioner här:

Fortsätt nu med att fylla i samma ord som du avslutade meningen med i den första rutan.

Jag tänker att jag är ...

Därefter

Jag har nu skrivit ner en tanke att jag är ...

Och slutligen

Jag noterar på skärmen/pappret att jag nu har skrivit ner en tanke att jag är ...

Vad är skillnaden mellan den första och den sista meningen, förutom fler ord?

Påverkar den sista meningen dig annorlunda än den första?

Skriv ner dina reflektioner:

Arbetsblad 5.4: Hantera tankar

Vilken var situationen när du krokades fast? Tid, plats, vad gjorde du?	Vad sa tankemaskinen som fick dig på kroken?	Vad lurade tanke-maskinen dig att göra? Hur förändrades ditt agerande?	Kunde du kroka av dig? I så fall hur?

Arbetsblad 6.2. Nästa aktion

Vilket misstag gjorde jag? Hände något jobbigt?	Vad fokuserade jag på efteråt?

Arbetsblad 7.1. Vidmakthållande plan

Min vidmakthållande plan

Värderad riktning – Vad vill jag ska känneteckna mig?

Aktioner som tar mig i rätt riktning

Lärdomar från häftet som tar mig i den riktningen

Inre hinder som kan ta mig i fel riktning

Bakslag och motgångar som kan skapa hinder

Kontrollerande aktioner som tar mig i fel riktning

Arbetsblad 7.2. Uppföljning av uppgift 1.1. Värden – kasta pil

Detta arbetsblad är inte skrivbart, printa ut och fyll i med penna.

Värdeområde Vad är viktigt för mig?

Värde Hur vill jag vara?

Värdeområde Vad är viktigt för mig?

Värde Hur vill jag vara?

Värdeområde Vad är viktigt för mig?

Värde Hur vill jag vara?

Värdeområde Vad är viktigt för mig?

Värde Hur vill jag vara?

Arbetsblad 7.3. Uppföljning av uppgift 1.2. Resultat- prestations- och processmål

Resultatmål – vad vill jag uppnå?		
Mina resultatmål	Uppfyllt? Ja/Nej	Eventuella nya mål

Prestationsmål – vilka färdigheter behöver jag utveckla?		
Mina prestationsmål	Uppfyllt? Ja/Nej	Eventuella nya mål

Processmål – vad ska jag göra?		
Mina processmål	Uppfyllt? Ja/Nej	Eventuella nya mål