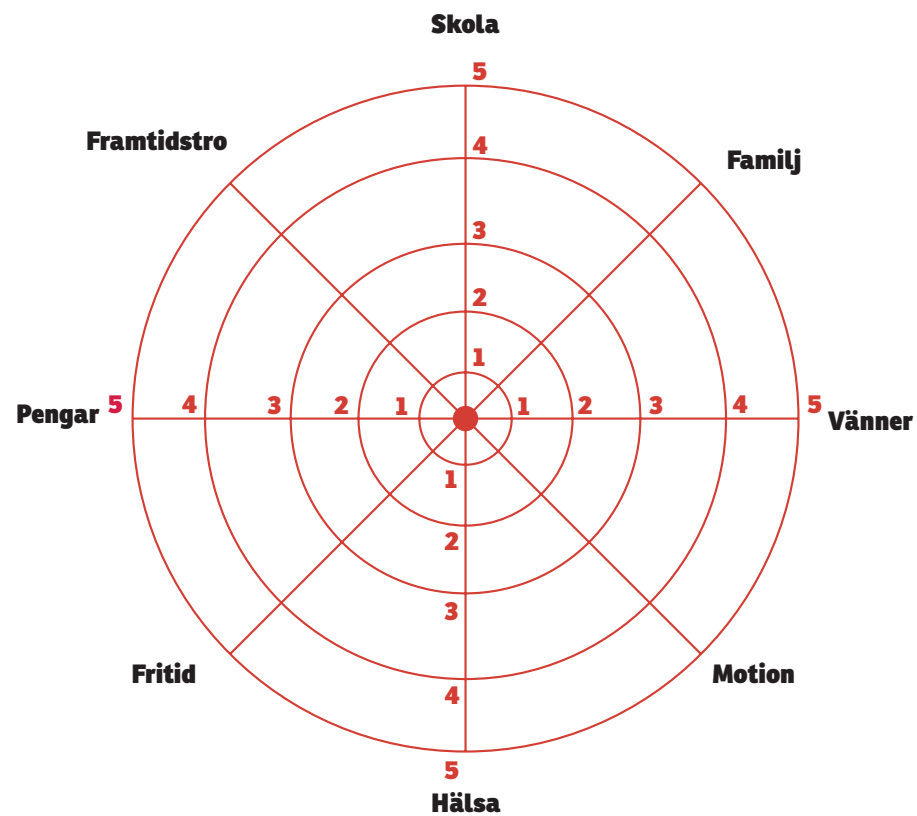


JAGEGÓ

balans- övning

Preventivt arbete
Tillsammans
PART

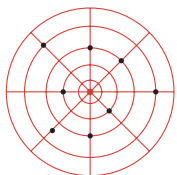


HUR ÄR DIN BALANS?

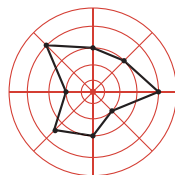
Vilken balans har du i ditt liv?

Sätt ett kryss där du tycker att du befinner dig idag,
5 är toppen och 0 är botten. Dra streck mellan kryssen.

1.



2.





BILDEN AV DIG

Besvara frågorna så gott du kan

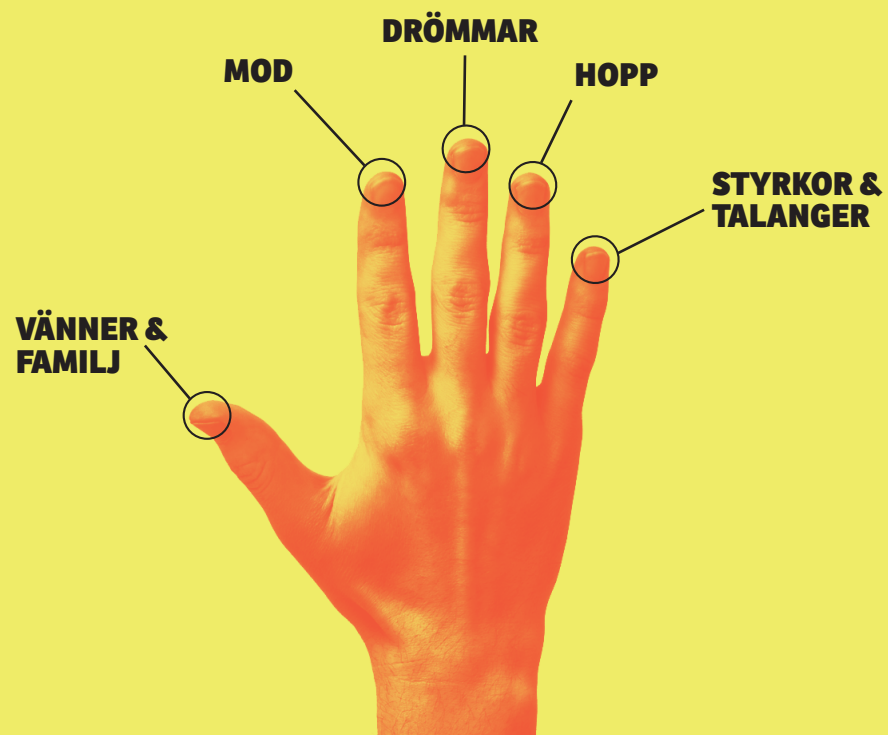
Hur beskriver du dig själv?

Hur tror du att dina vänner skulle beskriva dig?

Hur vill du att dina vänner ska beskriva dig?

Hur tror du att dina föräldrar eller någon annan betydelsefull person skulle beskriva dig?

Hur vill du att dina föräldrar eller någon annan betydelsefull person beskriver dig?



HANDEN

1. Rita av din egen hand
2. Låt varje finger representera en egenskap

Lillfinger: *Skriv 5 bra saker om dig*

Ringfinger: *Skriv 2 saker du hoppas ska hända inom 2 år*

Långfinger: *Skriv 2 saker om dina drömmar och ditt framtida liv*

Pekfinger: *Skriv när du är modig*

Tumme: *Skriv 5 bra saker om dina vänner och din familj*



POW!

POW!

FÖREBILD

Vem ser du upp till och varför?

Vem är din förebild?



Vilka egenskaper har din förebild?

Vilken av dessa egenskaper önskar du att du själv hade?

Du vaknar en morgon och får välja en superkraft, vilken väljer du?

allt bra i centrum

Preventivt arbete
Tillsammans
PART

FOKUSERA PÅ DET DU ÄR BRA PÅ

Välj ut och skriv ner 5-10 positiva egenskaper som du tycker att du har. Skriv dem vid rätt bokstav.

a

b

c

d

e

f

g

h

i

j

k

l

m

n

o

p

r

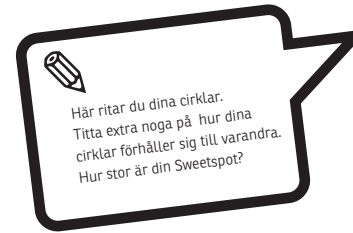
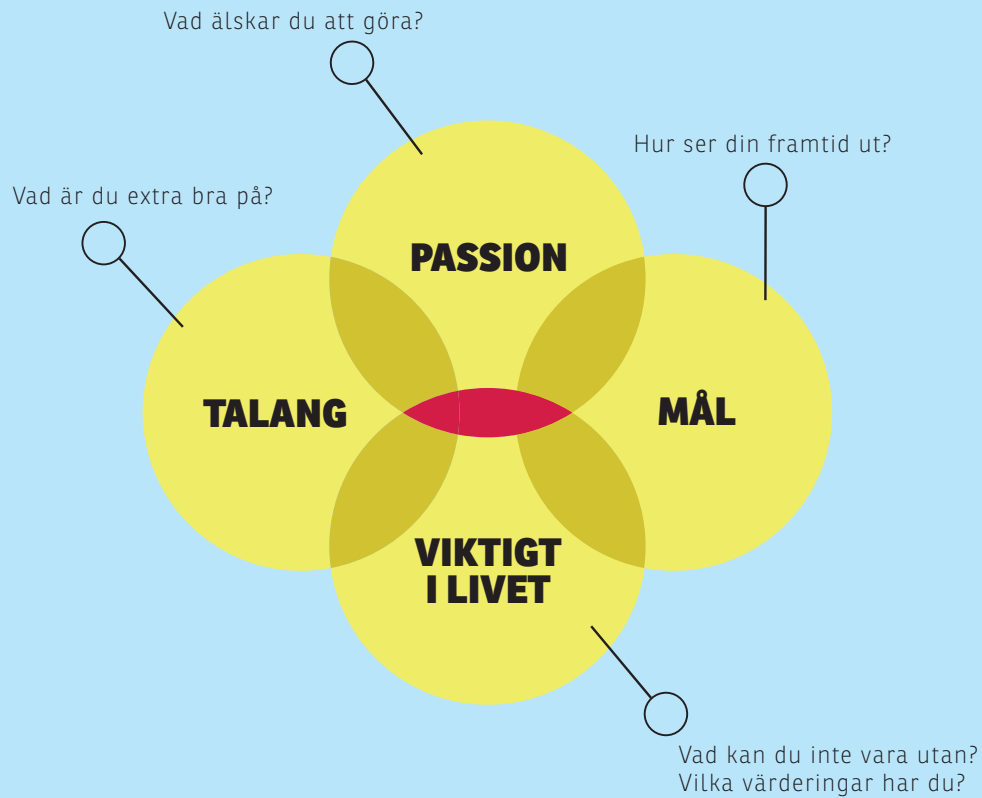
s

t

u

v

Det kan vara lite svårt att hitta på bra saker om sig själv. Men ju mer du övar desto bättre blir du på att hitta det positiva.
Gör så gott du kan!



THE SWEETSPOT

Hur väl stämmer dina talanger och värderingar ihop med din passion och dina mål?

- 1.** *Börja med att fundera*
- 2.** *Rita sedan dina egna cirklar så som du tycker att de stämmer in på dig*

filmen om dig!

Preventivt arbete
Tillsammans
PART

MANUS

Alla filmer har ett manus. Lek med tanken att ditt liv är en film.

*Hur ser ditt manus ut?
Vem/vilka skriver det?*



Hur ser ditt framtidsmanus ut?

Vilken skådespelare får spela huvudrollen?

Vem/vilka har skrivit det?

Hur nöjd är du med ditt manus?



Om du kunde, vad skulle du ändra?

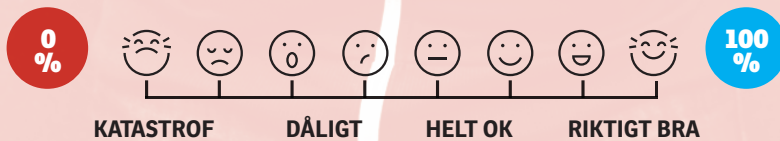


OVERLOAD

När blir det för mycket?

Vad tycker du om stress?

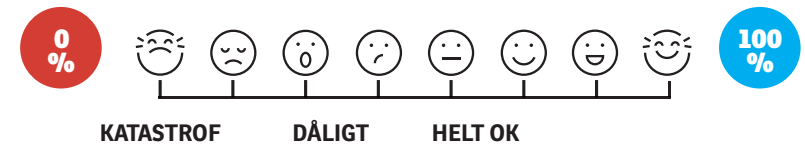
Sätt ett kryss på linjen där du tycker att det stämmer bäst



I vilka situationer blir du stressad?

Hur bra är du på att hantera stress?

Sätt ett kryss på linjen där du tycker att det stämmer bäst



Vad gör du när du blir stressad?

Om du skulle be någon om hjälp, vem skulle du fråga och om vad?



MOTIVATIONSMOTION

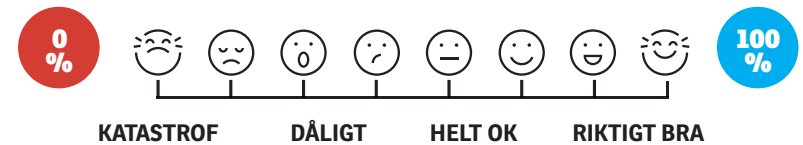
Hur ser du på motivation och vad gör dig motiverad?

Vad gör du för att du tycker att det är kul?

Vad gör du för att du måste?

När är du som mest motiverad?

Hur känns det när du är motiverad?



Vad gör du när motivationen tar slut? 

Ge exempel på personer som motiverar dig

mikro- vana

Provet är arbete
Tillsammans
PART

MIKROVANA

Genomför en pytteliten förändring som är positiv i 2 veckor.
T.ex. jag ska göra en armhävning varje dag, eller, jag ska plugga 15 minuter varje dag.

Till din hjälp kan du använda "SMART-modellen":

SPECIFIK = Förändringen ska vara tydlig

MÄTBAR = Förändringen ska göra skillnad

ACCEPTERAD = Du ska välja något du verkligen vill göra

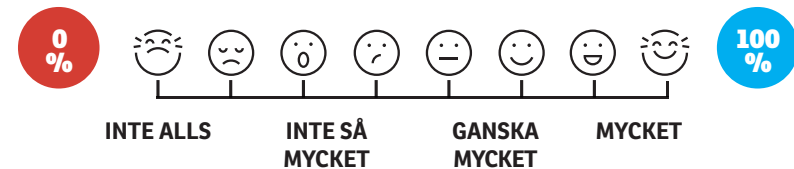
REALISTISK = Förändringen ska vara möjlig att genomföra

TIDSBEGRÄNSAD = Förändringen ska gå att genomföra inom tidsramen

Vad kan vara din nya mikrovana?

Hur mycket är du beredd att kämpa för att klara av din nya vana?

Sätt ett kryss på linjen där du tycker att det stämmer bäst



Vem skulle kunna peppa dig?

Vilka hinder kan få dig att misslyckas?

Hur hanterar du eventuella hinder?

Hur belönar du dig själv när du genomfört vanan i 2 veckor?

Heja dig!

GE INTE UPP!