

Nr 26: Självbehärskning

1. Bestäm om du håller på att förlora självbehärskningen.
2. Bestäm dig varför du känner så.
3. Tänk på vilket sätt som du kan behärska dig.
4. Välj det bästa sättet och gör så.

Självbehärskning

När kan du pröva detta under nästa vecka? _____

Med vem kan du träna detta? _____

	Ja	Nej
Hittade du orsaken till varför du kände som du gjorde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Använde du dig av någon teknik för att lugna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Återfick du kontrollen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Belönade du dig efteråt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Detta kan jag göra bättre:

Bedöm själv hur bra du använde färdigheten:

Utmärkt



Godkänt



Dåligt



Vet inte



Nr 26: Självbehärskning

1. Bestäm om du håller på att förlora självbehärskningen.
2. Bestäm dig varför du känner så.
3. Tänk på vilket sätt som du kan behärska dig.
4. Välj det bästa sättet och gör så.

Nr 26: Självbehärskning

1. Bestäm om du håller på att förlora självbehärskningen.
2. Bestäm dig varför du känner så.
3. Tänk på vilket sätt som du kan behärska dig.
4. Välj det bästa sättet och gör så.

Nr 26: Självbehärskning

1. Bestäm om du håller på att förlora självbehärskningen.
2. Bestäm dig varför du känner så.
3. Tänk på vilket sätt som du kan behärska dig.
4. Välj det bästa sättet och gör så.

Nr 26: Självbehärskning

1. Bestäm om du håller på att förlora självbehärskningen.
2. Bestäm dig varför du känner så.
3. Tänk på vilket sätt som du kan behärska dig.
4. Välj det bästa sättet och gör så.