Reflektion om motivation och obehag

Ägna en liten stund åt att skriva ned vilka känslor som är tuffast för dig att ha, och hur du brukar hantera dem i situationer som är svåra. Se också om det går att vrida och vända lite på obehaget, och på så sätt formulera vad den känslan säger dig om vad som är viktigt?

Känsla	Så brukar jag agera	Vad säger känslan mig?

Utökad svensk anpassning från Michel & Fursland (2008) © 2020–2023 Tobias Hagberg och Patrik Manhem. Arbetsbladet kan kopieras, ändras och distribueras fritt om du anger källan Hagberg, Manhem, Michel, m.fl. (2023) och licensvillkoren Erkännande-DelaLika 2.5 Sverige (CC BY-SA 2.5 SE). Se Hagberg, Manhem, Oscarsson, m.fl. (2023) för detaljer om utökningar.

Hagberg, T., Manhem, P., Michel, F., & Fursland, A. (2023). 100% respekt. www.100respekt.se

Hagberg, T., Manhem, P., Oscarsson, M., Michel, F., Andersson, G., & Carlbring, P. (2023). Efficacy of transdiagnostic cognitive-behavioral therapy for assertiveness: A randomized controlled trial. Internet Interventions, 32, 100629. https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100629

Michel, F., & Fursland, A. (2008). Assert Yourself. Centre for Clinical Interventions. www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness