Så här vill jag fortsätta hävda mig själv konstruktivt

Utifrån allt du har lärt dig och upptäckt under arbetet med det här självhjälpsmaterialet, vilka nya beteenden vill du fortsätta med i din vardag under kommande veckor, månader och år? Gå gärna tillbaka till de avslutande sammanfattningarna i respektive avsnitt och se vilka uppslag du kan få av dem. Här är några ytterligare frågor som kan vara hjälpsamma när du reflekterar över dina framsteg:

- Vad kan du tjäna på att handla i enlighet med den aktiva cirkeln?
- Vilka relationer och situationer vill du fortsätta träna konstruktiv självhävdelse i?
- Vilka erfarenheter av att göra beteendeexperiment har varit hjälpsamma?
- Vilka upptäckter om din förmåga att reglera obehag har du upptäckt när du gjort beteendeexperiement?
- Vilka upptäckter om din förmåga att tolerera obehag har du gjort?
- Vilka saker som är viktiga för dig i livet har du fått mer av?
- På vilket sätt har det varit hjäpsamt att formulera SMARTa mål?
- När, var, hur och med vem vill du fortsätta utföra beteendeexperiment?

Så här vill jag fortsätta hävda mig själv konstruktivt

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