

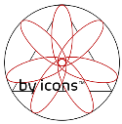


by icons / coaching center / treningsrom det røde energisenter / oppgave for atferd og reaksjonsmønster©

1. for å kunne styrke deg selv, er det første steget å være dedikert til oppgaven.
2. gi deg selv tid, og vurder én følelse om gangen.
3. om du trenger å bearbeide svarene i deg selv, kan du legge bort oppgaven og jobbe videre med den om et par dager.
4. svaret på siste spørsmål rundt hver følelse, er selve handlingsplanen og resultatet / endringen du jobber deg mot.
5. bruk gjerne en notatbok i tillegg til disse arkene, hvis du har behov for å utdype svarene mer til deg selv.

Følelse 1.	Skala 1- 10	Årsak / situasjoner	Min atferd / reaksjon	Hva jeg trenger
UTRYGGHET				
Hvordan jeg kan endre følelsen			Hvordan jeg har det med TRYGGHET i meg selv	

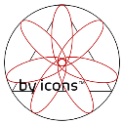
Følelse 2.	Skala 1- 10	Årsak / situasjoner	Atferd / reaksjon	Hva jeg trenger
USIKKERHET				
Hvordan jeg styrker meg selv			Hvordan jeg har det med SIKKERHET i meg selv	



by icons / coaching center / treningsrom det røde energisenter / oppgave for atferd og reaksjonsmønster©

Følelse 3.	Skala 1- 10	Årsak / situasjoner	Atferd / reaksjon	Hva jeg trenger
SINNE				
Hvordan jeg styrker meg selv			Hvordan jeg har det med FRED i meg selv	

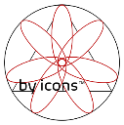
Følelse 4.	Skala 1- 10	Årsak / situasjoner	Atferd / reaksjon	Hva jeg trenger
FRYKT				
Hvordan jeg styrker meg selv			Hvordan jeg har det med KJÆRLIGHET i meg selv	



by icons / coaching center / treningsrom det røde energisenter / oppgave for atferd og reaksjonsmønster©

Følelse 5.	Skala 1- 10	Årsak / situasjoner	Atferd / reaksjon	Hva jeg trenger
ENGSTELSE				
Hvordan jeg styrker meg selv			Hvordan jeg har det med TILFREDSHET i meg selv	

Følelse 6.	Skala 1- 10	Årsak / situasjoner	Atferd / reaksjon	Hva jeg trenger
ANGST				
Hvordan jeg styrker meg selv			Hvordan jeg har det med GLEDE i meg selv	



by icons / coaching center / treningsrom det røde energisenter / oppgave atferd og reaksjonsmønster©

Følelse 7.	Skala 1- 10	Årsak / situasjoner	Atferd / reaksjon	Hva jeg trenger
DEPRESJON				
Hvordan jeg styrker meg selv			Hvordan jeg har det med LIVSGLEDE i meg selv	



Du vil aldri kunne forandre livet ditt før du forandrer noe du gjør daglig.
Hemmeligheten bak din suksess er å grunnlegge din daglige rutine

Mantra: «jeg vokser fra et stødig grunnlag»