

ATT BELÖNA DIG SJÄLV

1. Bestäm dig för om du är här gjort dig förtjänt av en belöning.
2. Bestäm vad du kan säga för att belöna dig själv.
3. Bestäm vad du kan göra för att belöna dig själv (unna dig något).
4. Belöna dig!

BELÖNA DIG SJÄLV

Namn: _____

Veckans utmaning:

När kan du pröva detta under nästa vecka? _____

Med vem kan du träna detta? _____

Hade du gjort dig förtjänt av en belöning? Ja Nej

Berömde du dig med ord? Ja Nej

Berömde du dig genom att göra något? Ja Nej

Detta kan jag göra bättre:

Bedöm själv hur bra du använde färdigheten:

Utmärkt



Godkänt



Dåligt



Vet inte



<p>Nr 21: Belöna dig själv</p>	<p>Nr 21: Belöna dig själv</p>
<p>1. Bestäm dig för om du är har gjort dig förtjänt av en belöning.</p> <p>2. Bestäm vad du kan säga för att belöna dig själv.</p> <p>3. Bestäm vad du kan göra för att belöna dig själv (unna dig något).</p> <p>4. Belöna dig!</p>	<p>1. Bestäm dig för om du är har gjort dig förtjänt av en belöning.</p> <p>2. Bestäm vad du kan säga för att belöna dig själv.</p> <p>3. Bestäm vad du kan göra för att belöna dig själv (unna dig något).</p> <p>4. Belöna dig!</p>
<p>Nr 21: Belöna dig själv</p>	<p>Nr 21: Belöna dig själv</p>
<p>1. Bestäm dig för om du är har gjort dig förtjänt av en belöning.</p> <p>2. Bestäm vad du kan säga för att belöna dig själv.</p> <p>3. Bestäm vad du kan göra för att belöna dig själv (unna dig något).</p> <p>4. Belöna dig!</p>	<p>1. Bestäm dig för om du är har gjort dig förtjänt av en belöning.</p> <p>2. Bestäm vad du kan säga för att belöna dig själv.</p> <p>3. Bestäm vad du kan göra för att belöna dig själv (unna dig något).</p> <p>4. Belöna dig!</p>

