

# ATT HA 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.

## ATT HA SJÄLVBEHÄRSKNING

Namn: \_\_\_\_\_

### Veckans utmaning:

När kan du pröva detta under nästa vecka? \_\_\_\_\_

Med vem kan du träna detta? \_\_\_\_\_

Hittade du orsaken till varför du kände som du gjorde?  Ja  Nej

Använde du dig av någon teknik för att lugna?  Ja  Nej

Återfick du kontrollen?  Ja  Nej

Belönade du dig efteråt?  Ja  Nej

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.