

BESLUTA ATT GÖRA NÅGONTING

1. Bestäm om du känner dig uttråkad med det du gör.
2. Tänk på saker som du tidigare tyckt om att göra.
3. Bestäm dig för vilken aktivitet som du kan göra.
4. Gör den aktivitet som du bestämt dig för.

BESLUTA ATT GÖRA NÅGOT

Veckans utmaning:

När kan du pröva detta under nästa vecka? _____

Med vem kan du träna detta? _____

Ja Nej

Tänkte du på saker som du tidigare tyckt varit roligt?

Funderade du om det var möjligt att göra det nu?

Blev du mindre uttråkad?

Detta kan jag göra bättre:

Bedöm själv hur bra du använde färdigheten:

Utmärkt



Godkänt



Dåligt



Vet inte



Nr 43: Besluta att göra någonting

1. Bestäm om du känner dig uttråkad med det du gör.
2. Tänk på saker som du tidigare tyckt om att göra.
3. Bestäm dig för vilken aktivitet som du kan göra.
4. Gör den aktivitet som du bestämt dig för.

Nr 43: Besluta att göra någonting

1. Bestäm om du känner dig uttråkad med det du gör.
2. Tänk på saker som du tidigare tyckt om att göra.
3. Bestäm dig för vilken aktivitet som du kan göra.
4. Gör den aktivitet som du bestämt dig för.

Nr 43: Besluta att göra någonting

1. Bestäm om du känner dig uttråkad med det du gör.
2. Tänk på saker som du tidigare tyckt om att göra.
3. Bestäm dig för vilken aktivitet som du kan göra.
4. Gör den aktivitet som du bestämt dig för.

Nr 43: Besluta att göra någonting

1. Bestäm om du känner dig uttråkad med det du gör.
2. Tänk på saker som du tidigare tyckt om att göra.
3. Bestäm dig för vilken aktivitet som du kan göra.
4. Gör den aktivitet som du bestämt dig för.

