

# ATT RANGORDNA DINA PROBLEM

1. Tänk på problemen som bekymrar dig.
2. Rangordna den efter hur viktiga de är för dig.
3. Försök att vänta med de minst viktiga problemen.
4. Ta itu med dina viktigaste problem.

## ATT RANGORDNA DINA PROBLEM

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

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

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

Ja    Nej

Kom du fram till vilka problem du hade?

  

Lyckades du rangordna vilket som var viktigast?

  

Kunde du vänta med det problem som inte var lika viktigt?

  

Tog du itu med problemet på ett bra sätt?

  

Detta kan jag göra bättre:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Bedöm själv hur bra du använde färdigheten:

**Utmärkt**



**Godkänt**



**Dåligt**



**Vet inte**



### **Nr 48: Rangordna dina problem**

1. Tänk på problemen som bekymrar dig.
2. Rangordna den efter hur viktiga de är för dig.
3. Försök att vänta med de minst viktiga problemen.
4. Ta itu med dina viktigaste problem.

### **Nr 48: Rangordna dina problem**

5. Tänk på problemen som bekymrar dig.
6. Rangordna den efter hur viktiga de är för dig.
7. Försök att vänta med de minst viktiga problemen.
8. Ta itu med dina viktigaste problem.

### **Nr 48: Rangordna dina problem**

1. Tänk på problemen som bekymrar dig.
2. Rangordna den efter hur viktiga de är för dig.
3. Försök att vänta med de minst viktiga problemen.
4. Ta itu med dina viktigaste problem.

### **Nr 48: Rangordna dina problem**

1. Tänk på problemen som bekymrar dig.
2. Rangordna den efter hur viktiga de är för dig.
3. Försök att vänta med de minst viktiga problemen.
4. Ta itu med dina viktigaste problem.