

ta eierskap

Finn en positiv situasjon, og let etter hvordan du bidro til situasjonen.

situasjon:

humør (0-10):

hva gjorde jeg for å få dette til

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

humør etter øvelsen (0-10)

positiv(e) følelse(r)

eksempler på positive følelser

glede • takknemlig • tilfreds • interessert • håp • stolt • lykke • inspirert • kjærlighet • rolig • fornøyd • ivrig • avslappet • fryd • trygg • leken • optimistisk • energisk • entusiastisk • nysgjerrig • lettet