Resursdetektiv – När jag är som bäst

1. Skriv ner en berättelse som beskrivet ett tillfälle då du var stolt, säker eller nöjd över dig själv. Beskriv vad du gjorde, tänkte och kände. Vad var det du gjorde där och då, som var framgångsrikt. Vad hjälpte dig?

2. Läs igenom din egen berättelse. Ringa in de ord eller fraser som är dina styrkor, kunskaper, förmågor och resurser.

3. Kan du känna igen andra tillfällen/situationer där dessa styrkor visat sig?