

Detta är bara för att du själv ska uppmärksamma ditt nuläge.

Kom ihåg att självkänsla går att träna.

1 är låg grad
10 är toppen.

Vad känner du när du gjort frågorna?

I kursen ingår många uppgifter som liknar denna, men med facit.

Självreflekterande frågor

1. Hur väl vågar du stå för dina åsikter – om andra tycker annorlunda

1-----10

2. Hur bra är du på att säga nej, när något inte känns rätt?

1-----10

3. Hur bra är du på att sätta dina egna behov först?

1-----10

4. Hur modig är du att pröva något nytt – bara för dig själv?

1-----10

5. Hur väl vet du vad du vill med ditt liv?

1-----10

