



Självskattning

Ta fram din skrivbok och notera dina svar på nedanstående frågor. Skriv en siffra mellan 1 - 10 hur du bedömer ditt nuläge i livet. (1 = lägst, 10 = det allra bästa). Kommentera även med några meningar hur du tänker och känner kring dina svar.

Svara på frågorna spontant utan att fundera så mycket. Låt bara pennan gå och skriv det svar som känns mest rätt just nu. När du är klar så skriv ditt namn och datum längs ner.

När vi kommit fram till juni och slutet av Time to fly, så kan du göra den här övningen igen. Då kan du jämföra dina tankar och känslor med det du skrev nu när du började programmet och få en förtydligande upplevelse av din personliga utvecklingsresa.

- 1** Hur upplever du att du har det med din relation till dig själv?
(exempelvis tycker om mig själv, självkritisk, trygg i mig själv, osäker, accepterande etc)
- 2** Hur upplever du att du mår gällande din mentala hälsa?
(exempelvis angående stress, oro, tunga känslor, harmoni, glädje etc)
- 3** Hur upplever du din fysiska hälsa?
- 4** Hur upplever du din själsliga hälsa?
(exempelvis känslan av djupare kontakt med dig själv, tillit, intuition, högre mening etc)
- 5** Hur upplever du att din inställning/attityd är generellt i livet?
(exempelvis positiv, negativ, uppgiven, irriterad, entusiastisk, lekfull etc)
- 6** Hur nöjd är du totalt sett med ditt liv?

Namn _____ Datum _____