



Vänd upp – Från problem till ny möjlighet

Benämnen en problemsituation. Vad är problemet?

Hur tar sig stressen uttryck?

Hur stark är stressen eller obehaget på en skala från 0-10, där 10 är värsta tänkbara och 0 är frihet från stress och obehag. _____

Hur känns det?

Hur skulle du vilja ha det istället?

Hur känns detta?

Vad vinner du på att ha kvar problemet?

Är du villig att släppa dina eventuella vinster?

Vad behöver du nu?

Vad är nästa steg? Vilket litet steg mot önskan kan du ta nu direkt idag?

Gör det!