

## Lära känna mig själv, mina tankar och känslor

Vanliga jobbiga känslor som jag har (t ex ledsen, orolig, ångestfylld, arg)

- 
- 
- 

Vanliga jobbiga/oroliga tankar som jag har, t ex "Tänk om..."

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Situationer som är särskilt jobbiga för mig

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Saker jag undviker att göra eller har svårt att klara av

- 
- 
- 
- 
- 

Vad jag brukar göra när jag får jobbiga känslor

- 
- 
-