



Uppgiften den här månaden är att upptäcka skav i vardagen och med hjälp av känslor & behov omvandla dessa till konkreta förbättringar i din vardag. Använd dig av nedanstående omvandlingsformel och ta hjälp av listorna med ord för känslor och behov på nästa sida. Skriv ut så många blad som du behöver.

**Lycka till med att förvandla skav till förbättringar!**

Vilket skav känner jag?

Vilken oskön känsla väcker det hos mig? Dök det upp några känslotankar?

Vilket behov hos mig är inte tillfredsställt?

Hur kan jag tillfredsställa det behovet? Kort- och långsiktigt?

**TIPS!** Om du vill börja med nya vanor så kan du med fördel lägga in det i appen SustainYou.

# SUSTAINYOU<sup>®</sup> Myself



## Exempel på ”sköna känslor”: (när behov är mötta)

Avslappnad  
Hoppfull  
Kär  
Nöjd  
Lättad  
Sprallig  
Trygg  
Entusiastisk  
Stolt  
Tacksam  
Nyfiken  
Förtjust  
Glad

## Exempel på ”osköna känslor”: (när behov inte är mötta)

Arg  
Bekymrad  
Frustrerad  
Ledsen  
Ointresserad  
Besviken  
Olycklig  
Spänd  
Ensam  
Nervös  
Sårad  
Rastlös  
Förvirrad

## Exempel på ”känslotankar”: (tolkningar/bedömningar)

kränkt  
utnyttjad  
ifrågasatt  
attackerad  
kritiserad  
osynlig  
manipulerad  
övergiven  
missförstådd  
hotad  
oviktig

## Exempel på behov:

Acceptans  
Bekräftelse  
Empati  
Förståelse  
Närhet  
Respekt  
Inflytande  
Frihet  
Fri vilja  
Självständighet  
Spontanitet  
Sömn  
Enkelhet  
Beröring

Luft  
Lugn  
Mat  
Sex  
Rörelse  
Glädje  
Humor  
Underhållning  
Bidra  
Balans  
Effektivitet  
Hopp  
Kreativitet  
Lärande