

Jobba med en svår situation

Bakgrundsfaktorer	Känslor	Att se på situationen utifrån compassion
	Tankar	Hjälsamma tankar
Situation	Hur kändes det i kroppen?	Kan jag använda mig av någon övning?
	Vad gjorde jag?	Hjälsamma beteenden
	Hur är mina cirklar? (Rita)	