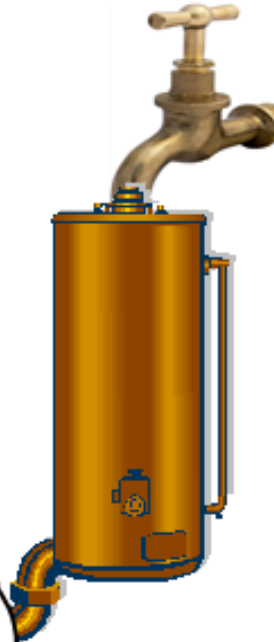


# Ambivalenskorset

<p><b>1</b> Fördelar med att fortsätta som nu</p>	<p>Fördelar med förändring <b>4</b></p>
<p><b>2</b> Nackdelar med att fortsätta som nu</p>	<p>Nackdelar med förändring <b>3</b></p>

# ”Energitank”

För att man ska orka med det man behöver göra under en dag behövs en viss mängd energi. Vissa saker ger energi. Andra saker tar energi. Fyll i rutorna hur det ser ut för dig.



## Tar energi

Platser/situationer som tar energi:

---

---

---

---

---

Aktiviteter som tar energi:

---

---

---

---

---

Personegenskaper som tar energi:

---

---

---

---

---

Annat som tar energi:

---

---

---

---

---

## Ger energi

Platser/situationer som ger energi:

---

---

---

---

---

Aktiviteter som ger energi:

---

---

---

---

---

Personegenskaper som ger energi:

---

---

---

---

---

Annat som ger energi:

---

---

---

---

---