

# Loggbok

## Reflektionsövning

Prova under tio dagar. Ge dig själv fem minuter per dag.

Välj ut en händelse från dagen som du vill reflektera kring. Reflektera sedan genom att svara på de fyra frågorna nedan. Skriv ner dina tankar - elektroniskt eller på papper. Många väljer att införskaffa en särskild bok att skriva i.

Om det är möjligt, se till att sitta ostörd och inled gärna med att ta några lugna andetag för att komma ned i varv.

1. Vad hände?
2. Vad kände jag?
3. Vad tänkte jag?
4. Vad lärde jag mig om mig?

Sätt på dig ett par vänliga och nyfikna glasögon när du iakttar dig själv. Din inre kritiker får vila. Här släpper du tankar om rätt och fel. Fokus ligger på vad du kan lära dig om dig. Du ger dig själv chansen att utveckla en mer stöttande röst och ett annat sätt att se på det du är med om.

Alla erfarenheter ger möjlighet till lärande.