

# Plan för användning av styrkor

Människor som känner till sina styrkor och använder dem ofta tenderar att ha bättre självkänsla, bättre humör och känner mindre stress jämfört med människor som har dålig koll på sina starka egenskaper. Alla kan lära sig att använda sina styrkor mer och bättre.

I den här aktiviteten ska du skapa en plan för att använda dina främsta styrkor varje dag i en vecka. Du kan använda styrkorna på antingen nya eller välkända sätt. Nyckeln är att använda dina styrkor avsiktligt och målmedvetet, snarare än som en del av en vana eller rutin.

## Steg 1: Ringa in tre av dina största styrkor eller formulera dina styrkor med egna ord.

Kreativitet	Nyfikenhet	Kunskapstörst	Tapperhet
Ärlighet	Kärlek	Vänlighet	Social kompetens
Ledarskap	Förlåtelse	Ödmjukhet	Självkontroll
Optimism	Humor	Andlighet	Flexibilitet
Ihärdighet	Sinne för skönhet	Tacksamhet	Entusiasm
Teamwork			

## Steg 2: Skriv en kort plan för nästa vecka om hur du ska använda de styrkor du valt.

	Dag	Egenskap	Plan
Exempel	1	Vänlighet	Jag ska ta med frukost till alla på kontoret.
	2	Nyfikenhet	Efter middagen ska jag köra till en ny del av staden och ta en promenad.
	3	Nyfikenhet	Jag ska se en dokumentär med min vän och diskutera den efteråt.

# Plan för användning av styrkor

Skriv en kort plan för nästa vecka om hur du ska använda dina styrkor.

Dag	Egenskap	Plan
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		



# Plan för användning av styrkor

