

#neste90dager

ARBEIDSBOK

Du må se din egen verdi for å tilføre verdi til
deg selv

Uke 3



Gründermetoden

1. Lag en liste over dine personlige kvaliteter - klarer du å komme til 50?

2. Hvilket ene ord beskriver deg best?

3. Hvordan snakker du til deg selv? Merk deg gjennom dagen hva du sier til deg selv. Skriv det gjerne ned etter hvert som det dukker opp.

4. Hvilken verdi setter du på deg selv innenfor jobb, familie, helse, andre områder? Evaluer deg selv fra 1-10.

5. På hvilke områder kunne du trenge litt mer selvtillit?

6. Hvilken seier skal du feire i dag?
