

## UNDERSKOTT & ÖVERSKOTT

För att kunna göra en förändring behöver vi först ta reda på vad vi kan och behöver förändra. Detta kan vi undersöka genom att kartlägga hur vi har det idag. Den här övningen syftar till att identifiera sådant du gör lite för mycket av och sådant du gör lite för lite av och kan ge en hänvisning om vilka förändringar som skulle vara hjälpsamma för dig.

|                 | Underskott<br>(det här gör jag för lite av) | Överskott<br>(det här gör jag för mycket av) |
|-----------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Yttre beteenden |                                             |                                              |
| Inre beteenden  |                                             |                                              |