Viðauki A. Breytingar á þyngd.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| + 5 kíló |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| + 4 kíló |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| + 3 kíló |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| + 2 kíló |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| +1 kíló |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Upphafsþyngd |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - 1 kíló |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - 2 kíló |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - 3 kíló |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - 4 kíló |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -5 kíló |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - 6 kíló |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -7 kíló |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -8 kíló |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - 9 kíló |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - 10 kíló |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vikur | V0 | V1 | V2 | V3 | V4 | V5 | V6 | V7 | V8 | V9 | V10 | V11 | V12 |

Viðauki B. Tafla fyrir líkamsþyngdarstuðul.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| KG | 41 | 43 | 45 | 48 | 50 | 52 | 54 | 57 | 59 | 61 | 64 | 66 | 68 | 70 | 73 | 75 | 77 | 79 | 82 | 84 | 86 | 88 | 91 | 93 | 95 | 98 | 100 | 102 | 104 | 107 | 109 | 111 | 113 |
| CM |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 152 | 18 | 18 | 20 | 21 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 |
| 155 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 |
| 157 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 |
| 160 | 16 | 17 | 18 | 19 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 43 | 44 |
| 163 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 |
| 165 | 15 | 16 | 17 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| 168 |  | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 40 |
| 170 |  | 15 | 16 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 22 | 23 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 31 | 32 | 33 | 34 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 38 | 39 |
| 173 |  |  | 15 | 16 | 17 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 21 | 22 | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 | 27 | 27 | 28 | 29 | 30 | 30 | 31 | 32 | 33 | 33 | 34 | 35 | 36 | 36 | 37 | 38 |
| 175 |  |  | 15 | 16 | 16 | 17 | 18 | 18 | 19 | 20 | 21 | 21 | 22 | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 | 27 | 27 | 28 | 29 | 30 | 30 | 31 | 32 | 32 | 33 | 34 | 35 | 35 | 36 | 37 |
| 178 |  |  |  | 15 | 16 | 17 | 18 | 18 | 19 | 19 | 20 | 21 | 22 | 22 | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 | 27 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 | 31 | 32 | 32 | 33 | 34 | 34 | 35 | 36 |
| 180 |  |  |  | 15 | 15 | 16 | 17 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 22 | 22 | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 | 26 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 | 31 | 31 | 32 | 33 | 33 | 34 | 35 |
| 183 |  |  |  |  | 15 | 16 | 16 | 17 | 18 | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 22 | 22 | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 | 26 | 27 | 28 | 28 | 29 | 30 | 31 | 31 | 32 | 33 | 33 | 34 |
| 185 |  |  |  |  | 15 | 15 | 16 | 16 | 17 | 18 | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 22 | 22 | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 | 26 | 27 | 28 | 28 | 29 | 30 | 30 | 31 | 32 | 32 | 33 |
| 188 |  |  |  |  |  | 15 | 15 | 16 | 17 | 17 | 18 | 19 | 19 | 20 | 21 | 21 | 22 | 22 | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 | 26 | 27 | 28 | 28 | 29 | 30 | 30 | 31 | 31 | 32 |
| 191 |  |  |  |  |  |  | 15 | 16 | 16 | 17 | 17 | 18 | 19 | 19 | 20 | 21 | 21 | 22 | 22 | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 | 26 | 27 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 | 31 | 31 |
| 193 |  |  |  |  |  |  | 15 | 15 | 16 | 16 | 17 | 18 | 18 | 19 | 19 | 20 | 21 | 21 | 22 | 23 | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 | 26 | 27 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 | 30 |

Viðauki C. Kostir og gallar þess að grennast

|  |  |
| --- | --- |
| Kostir þess að grennast | Gallar þess að grennast |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |

Viðauki D. Kveikjurnar mínar.

Hverjar eru umhverfislegu kveikjurnar hjá mér? T.d. kræsingar í augsýn, að sjá eða finna lykt af mat.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hvað er til ráða? Get ég komið í veg fyrir einhverjar þeirra?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hverjar eru líffræðilegu kveikjurnar hjá mér?T.d. svengd, þorsti, löngun í mat.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hvað er til ráða? T.d. hvernig má eiga við löngun í mat og passa upp á að svengdin verði ekki mikil, svo sem með því að borða reglulega.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hverjar eru andlegu kveikjurnar hjá mér?T.d. hugsanir og minningar, að sjá eitthvað fyrir sér.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hvað er til ráða? T.d. hvað get ég gert þegar upp koma vissar hugsanir, ímyndir eða minningar?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hverjar eru tilfinningalegu kveikjurnar hjá mér? T.d. streita, leiði, reiði – við borðum til að hugga okkur eða dreifa huganum.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hvað er til ráða? Hvað get ég gert þegar mér líður illa í stað þess að borða?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hverjar eru félagslegu kveikjurnar hjá mér? T.d. að kunna ekki við að afþakka mat hjá ættingjum, fólk sem hvetur mig til að borða eða aðstæður þar sem ég vildi geta borðað eins og allir hinir.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hvað er til ráða? Hvað get ég gert í þessum aðstæðum?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Viðauki E. Hugsanaskrár

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kveikja eða atvik | Hugsun | Tilfinning og hegðun |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|   | Gagnlegri hugsun |   |
|   |  |   |
|   |  |  |
|   |  |  |
|   |  |   |
|   |  |   |

Viðauki F. Svengdarmælir



Viðauki G. Skráning á mataræði

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Aðstæður og tími | Líðan | Hvað borðað |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|   |   |   |   |
|  |  |  |  |
| Mikilvægar hugsanir: |   |   |
|  |  |  |  |
|  |  |   |   |
|  |  |  |  |
|  |  |   |   |

Viðauki H. Skráning á hreyfingu

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tími | Aðstæður  |   | Líðan | Hvað gert |
| 06:00 |   |   |   |   |
| 07:00 |   |   |   |   |
| 08:00 |   |   |   |   |
| 09:00 |   |   |   |   |
| 10:00 |   |   |   |   |
| 11:00 |   |   |   |   |
| 12:00 |   |   |   |   |
| 13:00 |   |   |   |   |
| 14:00 |   |   |   |   |
| 15:00 |   |   |   |   |
| 16:00 |   |   |   |   |
| 17:00 |   |   |   |   |
| 18:00 |   |   |   |   |
| 19:00 |   |   |   |   |
| 20:00 |   |   |   |   |
| 21:00 |   |   |   |   |
| 22:00 |   |   |   |   |
| 23:00 |   |   |   |   |
| 24:00 |   |   |   |   |
| 01:00 |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |
| Mikilvægar hugsanir: |   |   |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |   |   |
|  |  |  |  |  |
| Skrefatalning: |  |   |   |

Viðauki I. Skráningarblað fyrir frestunaráráttu.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Hvað gert | Áætlaðir | Áætluð  | Raunverulegir | Raunveruleg  |
|  | erfiðleikar  | ánægja  | erfiðleikar | ánægja |
|   | (0–100) | (0–100) | (0–100) | (0–100) |
|  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |
| Líðan eftir á:  |  |  |  |   |

Viðauki J. Hugmyndir að ánægjulegum athöfnum sem dreifa jafnframt huganum.

Farðu að smíða

Farðu á leiksýningu

Brenndu reykelsi

Drekktu gott kaffi

Fáðu þér skærlita flík

Dyttaðu að bílnum

Berðu á þig andlitsmaska

Farðu að veiða

Lakkaðu neglurnar

Farðu í bíó

Farðu í leikhús

Farðu á námskeið

Farðu á bókakaffi Lestu blöð eða bækur

Farðu í kröftuga sturtu

Borðaðu morgunmat á kaffihúsi

Leystu krossgátu

Hnýttu flugur

Farðu í keilu

Komdu einhverjum á óvart

Farðu á netið

Hringdu í vin

Farðu í sjósund

Farðu í búðir

Saumaðu út

Skyggnstu inn í bakgarða í gamla bænum

Farðu á tónleika

Horfðu á íþróttaleik

Taktu ljósmyndir

Borðaðu mat með prjónum

Farðu á listasafn

Lestu ljóð

Kauptu þér bók

Farðu í háhælaða skó

Farðu á bókasafn

Farðu upp í rúm og dragðu sængina upp fyrir haus í smástund

Láttu færa þér kaffi í rúmið

Farðu í tölvuleik

Hlustaðu á tónlist

Raulaðu uppáhaldslögin þín

Farðu á hestbak

Flettu fallegri myndabók

Farðu í göngutúr

Gakktu um í rigningu

Farðu í golf

Kauptu þér blóm

Farðu í labbitúr um miðja nótt

Horfðu á gamanmynd

Gerðu góðverk

Hummaðu róandi stef

Fáðu þér nýtt ilmvatn eða rakspíra

Gakktu úti í náttúrunni

Farðu á skauta

Lestu uppskriftabækur

Eldaðu framandi rétt

Púslaðu

Prjónaðu

Gerðu sudoku

Gerðu lista yfir lönd sem þig langar til að heimsækja

Spilaðu á hljóðfæri

Lærðu eitthvað nýtt

Leggðu kapal

Farðu í freyðibað

Fáðu þér gæludýr

Farðu í bíltúr

Fáðu þér rafmagnshjól

Komdu þér upp matjurtagarði

Smíðaðu garðhýsi

Farðu á minjasafn

Farðu að hjóla

Lærðu nýtt tungumál

Yrktu ljóð

Lærðu tréskurð

Lestu skáldsögu

Lærðu að sigla

Taktu til í verkfærakassanum

Bónaðu bílinn

Umpottaðu blómin

Farðu að vinna í garðinum

Klæddu þig upp á

Farðu í messu

Mátaðu hatta í búð

Breyttu um háralit

Teiknaðu eða málaðu

Gerðu eitthvað sem hræðir þig

Farðu að hugleiða

Spilaðu brids

Snyrtu skeggið

Fáðu þér húðflúr

Farðu á kajak

Bloggaðu

Farðu á fésbókina eða Instagram

Lestu færeyska dagblaðið á netinu

Farðu á stefnumótasíðu

Hrósaðu einhverjum

Farðu í fótabað

Stríddu einhverjum

Hlustaðu á regnið falla

Kepptu við einhvern

Gakktu berfætt(ur) í grasi

|  |
| --- |
| Viðauki K. Skráning á óþægindum vegna hungurs |
| Tími | Óþægindi  | Óþægindabil  |
|   | nú | undanfarna klst. |
| 12:00 |  |  |
| 13:00 |  |  |
| 14:00 |  |  |
| 15:00 |  |  |
| 16:00 |  |  |
| 17:00 |  |  |
| 18:00 |  |  |
|  |  |  |

Viðauki L. Sjálfstraust eflt

Hér á eftir fara nokkrar spurningar sem hjálpa þér við að átta þig á styrkleikum þínum.

*1. Hvað kanntu að meta við þig, hversu lítið og hverfult sem það er?*

Reyndu að finna eitthvað sem þú hefur einhvern tímann kunnað að meta við sjálfa(n) þig, þótt ekki hafi verið nema í skamman tíma. Hvernig kemur þetta fram í starfi?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*2. Hverjir eru þínir góðu eiginleikar?*

Teldu með eiginleika sem þú hefur ekki 100%, eða sem þú sýnir ekki alltaf. Enginn er alltaf gjörsamlega, fullkomlega vingjarnlegur/heiðarlegur/stundvís/fær og slíkt. Teldu þér það til tekna ef eiginleikinn er yfir höfuð til staðar, þótt hann sé það ekki alltaf. Hugaðu einnig að eiginleikum sem fram koma í starfi.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*3. Hverju hefur þú fengið áorkað í lífinu, hversu lítið sem það er?*

Hér áttu ekki að leita eftir einhverjum tímamótaviðburðum (eins og að sigra á Ólympíuleikunum). Taktu með í reikninginn litla erfiðleika sem þú hefur komist í gegnum og áfanga sem þú hefur náð í lífinu (t.d. læra að hjóla á þríhjóli). Hefurðu áorkað einhverju í starfi?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*4. Hvaða erfiðleikum hefur þú staðið frammi fyrir í lífinu?*

Hvaða áhyggjuefni og vandamál hefur þú reynt að fást við? Hvaða erfiðleikum hefur þú staðið frammi fyrir? Hvaða eiginleika endurspeglar þessi viðleitni þín? Það krefst kjarks og þrautseigju að takast á við erfiðleika, þótt þér hafi ef til vill ekki tekist að sigrast á þeim til fulls. Teldu þér þetta til tekna og taktu einnig mið af erfiðleikum í starfi.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*5. Hvaða gáfur eða hæfileika hefur þú, litla eða mikla?*

Hvað gerirðu vel? Taktu eftir: Vel, ekki fullkomlega! Mundu eftir að tilgreina litla hluti. Þú þarft ekki að vera Michelangelo eða Beethoven. Það má fara á listann ef þú getur soðið egg, bakað eða blístrað. Hugaðu einnig að eiginleikum sem koma að góðu gagni í starfi.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*6. Hvað hefur þú lært að gera?*

Hvað kanntu að gera, þar á meðal heimilisverk, samskiptafærni, færni í íþróttum eða áhugamálum? Kanntu t.d. að nota síma, örbylgjuofn, tölvu eða sög? Getur þú gripið bolta? Kanntu að keyra eða hjóla? Kanntu að synda, sauma eða þrífa baðherbergi? Ertu góður hlustandi? Hugsaðu um öll sviðin í lífi þínu, meðal annars vinnuna og þá færni sem þú notar í hverju þeirra.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*7. Hvað kunna aðrir að meta í fari þínu?*

Hvað er þér þakkað fyrir, hvað biður fólk þig um að gera eða hrósar þér fyrir? Hvað kann það að meta? Þú hefur kannski veitt þessu litla athygli. Nú gefst tækifæri til þess að byrja.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*8. Hvaða eiginleika og framkomu kanntu að meta í fari annarra, sem þú hefur einnig til að bera?*

Þú átt kannski auðveldara með að sjá styrkleika annarra en þína eigin. Býrð þú einnig yfir þeim jákvæðu eiginleikum sem þú sérð í fari annarra? Passaðu þig nú á óhagstæðum samanburði. Þú þarft ekki að vera eða gera hlutina eins og hin manneskjan, bara einfaldlega búa yfir svipaðri getu eða hæfileikum, að einhverju leyti.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*9. Hvað er það við þig sem þú kynnir að meta ef þú sæir það í fari annarrar manneskju?*

Mundu að það er mikilvægt að gera ekki miklu meiri kröfur til sín en annarra. Þú gætir átt auðveldara með að telja til góða eiginleika sem þú sérð hjá öðrum en erfiðara með að eigna sjálfri/sjálfum þér þessa sömu eiginleika. Vertu sanngjörn/sanngjarn. Ef það er eitthvað sem þú kynnir að meta við þig ef þú sæir það hjá öðrum, skráðu það á listann. Hugsaðu líka um hluti sem þú gerir sem þú kynnir að meta að einhver annar gerði. Skrifaðu niður allt sem þér þætti jákvætt ef einhver annar gerði það.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*10. Hvaða minniháttar jákvæða eiginleika ertu að leiða hjá þér?*

Þér finnst kannski að þú eigir bara að telja til helstu jákvæðu eiginleika. Myndir þú með sama hætti leiða hjá þér minniháttar neikvæða eiginleika? Ef ekki, skrifaðu hjá þér minniháttar jákvæða eiginleika. Annars verður ómögulegt að ná jafnvægi í matinu.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*11. Hvað er það slæma sem þú ert ekki?*

Stundum finnst fólki auðveldara að hugsa um jákvæða eiginleika ef það rifjar fyrst upp neikvæða eiginleika. Samanburðurinn dregur fram styrkleika sem annars væru teknir sem sjálfsagðir hlutir. Hugsaðu því um neikvæða eiginleika, t.d. grimm(ur), óheiðarleg(ur) og ágeng(ur). Ert þú allt þetta? Ef ekki, hvað ertu þá? T.d. ljúf(ur), heiðarleg(ur) og tillitssöm(-samur)? Skráðu hjá þér andstæðuna við þá neikvæðu eiginleika sem þú manst eftir. Enn og aftur, ekki dæma þá úr leik, þótt þér finnist þú ekki fullkomlega hafa þessa eiginleika til að bera.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*12. Hvernig myndi einhver, sem þykir vænt um þig, lýsa þér?*

Hugsaðu um einhvern sem þykir vænt um þig, ber virðingu fyrir þér og stendur með þér. Hvers konar manneskja myndi hann eða hún segja að þú værir? Hvaða orð myndi viðkomandi nota til að lýsa þér? Hvernig myndi viðkomandi lýsa þér sem vini/vinkonu, foreldri, starfsfélaga eða meðlimi samfélags? Fólk sem þekkir þig og vill þér vel hefur eflaust mildari og jafnari afstöðu til þín. Þú gætir t.d. beðið viðkomandi að gera lista yfir það sem hann eða hún kann að meta við þig. Ekki biðja einhvern um að gera þetta sem hefur dregið úr sjálfstrausti þínu eða sem viðheldur litlu sjálfstrausti hjá þér með framkomu sinni. Ekki heldur einhvern sem er mótfallinn því að hrósa fólki (t.d. af því að hann heldur að það geti gert fólk merkilegt með sig).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_