



Reflektion: Självregering

Se videon om självreglering och ge dig lite tid att fundera kring din egen situation.

- **Vilka sätt för självreglering använder du dig av? Något som saknas i bilden?**



- **Något du skulle vilja prova mer av?**
- **Finns det något du KAN göra för att säkerställa att du självreglerar när du behöver det?** (Lära dig ny metod, Etablera ny vana, Blocka i kalendern, Minneslapp på telefon, Larm...)
- **Om du känner att du behöver det, vad är ett steg du VILL ta de närmaste dagarna?**
- **Egenreflektion:**