**Redogör för de metoder som gåtts igenom och som du arbetat med under kursen**

Under kursen har vi arbetat med 8 metoder: värdergrund, motivation, självkänsla, självmedkänsla, stillhet och återhämting, boosta hjärnan, språkets betydelse, och reflektion.

**Redogör för hur du har tillämpat metoder att motivera dig själv i denna kurs och i dina studier**

Jag använder metoder för att upptäckta mina värderingar eftersom de var inte klara innan kursen. Vi anvendär några läxor i klassen för att uttrycka värderingar och känslor och känna dem igen.. Sen har jag förstått hur mina värderingar och känslor påverkar mina tänkar och händelser. Vi har gjort några läxo för att förklara och förbättra våra motivationer. Till sist har jag funderat och reflekterat några reflektioner om dessa.

**Redogör för hur du har tillämpat metoder för att utveckla attityder som leder till maximal utveckling under studietiden och i yrkeslivet.**

Några gånger var jag deprimerad p.g.a. kursen. Kursen var det inte som jag förväntade. I denna fallet använde jag läxorna för att motivera mig själv och gick fram. Jag sätter upp mina mål framför mig och sa jag till mig att mål är viktiga och jag måste inte bli besviken om kursen var inte som mina förväntorna.