

## Så här vill jag fortsätta hävda mig själv konstruktivt

Utifrån allt du har lärt dig och upptäckt under arbetet med det här självhjälpsmaterialet, vilka nya beteenden vill du fortsätta med i din vardag under kommande veckor, månader och år? Gå gärna tillbaka till de avslutande sammanfattningarna i respektive avsnitt och se vilka uppslag du kan få av dem. Här är några ytterligare frågor som kan vara hjälpsamma när du reflekterar över dina framsteg:

- Vad kan du tjäna på att handla i enlighet med den aktiva cirkeln?
- Vilka relationer och situationer vill du fortsätta träna konstruktiv självhävdelse i?
- Vilka erfarenheter av att göra beteendeeexperiment har varit hjälpsamma?
- Vilka upptäckter om din förmåga att reglera obehag har du upptäckt när du gjort beteendeeexperiment?
- Vilka upptäckter om din förmåga att tolerera obehag har du gjort?
- Vilka saker som är viktiga för dig i livet har du fått mer av?
- På vilket sätt har det varit hjälpsamt att formulera SMARTa mål?
- När, var, hur och med vem vill du fortsätta utföra beteendeeexperiment?

Så här vill jag fortsätta hävda mig själv konstruktivt

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Utökad svensk anpassning från Michel och Fursland (2008) © 2020–2023 Tobias Hagberg och Patrik Manhem. Arbetsbladet kan kopieras, ändras och distribueras fritt om du anger källan Hagberg, Manhem, Michel, m.fl. (2023) och licensvillkoren [Erkännande-DelaLika 2.5 Sverige \(CC BY-SA 2.5 SE\)](#). Se Hagberg, Manhem, Oscarsson, m.fl. (2023) för detaljer om utökningar.

Hagberg, Tobias, Patrik Manhem, Fiona Michel, och Anthea Fursland. 2023. "100% respekt". [www.100respekt.se](http://www.100respekt.se).  
Hagberg, Tobias, Patrik Manhem, Martin Oscarsson, Fiona Michel, Gerhard Andersson, och Per Carlbring. 2023. "Efficacy of transdiagnostic cognitive-behavioral therapy for assertiveness: A randomized controlled trial". Internet Interventions 32: 100629. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100629>.

Michel, Fiona, och Anthea Fursland. 2008. "Assert Yourself". Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions. [www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness](http://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness).