

Övning - Mitt beteendeeperiment

Antaganden

Välj ett antagande du vill testa. Beskriv vad du tror kommer att hända när du gör detta, samt hur du brukar hantera situationen i dag.

Experiment

Beskriv hur du rent praktiskt ska gå tillväga för att testa detta, samt vilka hinder som kan uppstå.

Resultat och reflektion

Sammanfatta vad som hände under experimentet, vad du lärde dig och hur det förhåller sig till ditt ursprungliga antagande.

