

Mitt kontinuum

Beskriv det "allt eller inget" tänkande du ägnar dig åt:

.....

.....

.....

.....

Vad kännetecknar detta tänkande? Vad är den centrala tanken eller tankarna?

.....

.....

.....

.....

Finns det fler aspekter eller olika saker som är kopplad till detta? Finns de olika delar? Om så vilka?

.....

.....

.....

.....

Skapa ett kontinuum



Vad har jag lärt mig?

.....

.....

.....

.....