

Refleksjon:	Beskriv:
Hvordan beskytter du deg når du blir usikker?	
Hvordan tror du kollegaene dine merker det?	
Hvordan merker foreldre eller barn at du blir engstelig? Hva trenger du da?	
Hvordan jobber du med å styrke din selvregulering?	
Hva hjelper deg i hverdagen?	