

KÄNNER

Vad känner jag?

TÄNKER

Vad tänker jag om det jag känner?
Vad tror jag det är som gör att jag känner såhär?

HANDLAR

Utifrån det jag känner och tänker
- hur vill jag agera?
Agera - Acceptera
JAG HAR ETT VAL