

## TRIPPEL ÖVNINGEN

---

### Till t.ex. din vän/kollega

Berätta om något som du tycker att du har lyckats med.

### Du:

Svara med en "Trippel" dvs. Trippelbeundran

En trippel består av följande tre delar:

#### 1. Utrop av beundran

*"Wow!"*

*"Underbar historia!"*

*"Jag är imponerad!"*

#### 2. Bekräftelse av svårighet

*"Det där var inte lätt"*

*"Det inte alla som skulle klara av det"*

*"Det många som har försökt men få som har lyckats"*

#### 3. Begäran av förklaring

*"Hur i all världen klarade du det?"*

*"Varifrån fick du idén?"*

*"Nu blev ja nyfiken. Hur gjorde du egentligen?"*

Din vän/kollega:

Svara med att sprida tacket, med att ge en del av äran till någon annan person.

*"I ärlighetens namn måste jag medge att det här skulle aldrig ha fungerat utan..."*

*"Ursprungligen kom idén från..."*

### Du:

Ge äran tillbaka till din kompis.

*"Men det var ju du som gjorde det! Var inte så anspråkslös"*

*"Men det skulle aldrig ha lyckats utan dig!"*

Din kompis:

*Le och se glad ut*

© Ben Furman & Tapani Ahola