

Förändra Ditt lidande!

Gör uppgifterna nedan i tur och ordning. Fyll gärna på efterhand.

1

Beskriv Ditt oönskade läge: (Nuläge)

3

Beskriv Ditt lidande

2

Beskriv Ditt önskade läge:

4

Beskriv vad Du gjorde eller inte gjorde samt varför? Ange om det var medvetet, ickeval eller omedvetet? Ange om Ditt önskade läge verkligen är sant för Dig och realistiskt!?

5

Beskriv vad Du behöver förändra, medvetet, ta beslut eller bli medveten om! Beskriv även vad Du kan behöva för hjälp eller om Du vill förändra Ditt önskade läge!

6

Ange Dina nya val alt Ditt förändrade önskade läge:

Gör det!



Nå Ditt mål

Gör uppgiften. Fyll gärna på efterhand. PS: Använd samma för delmål!

2

Beskriv Ditt mål samt hur det känns att nå det!

4

Beskriv en resurs/styrka hos dig

4

Beskriv ett hinder hos Dig själv exv självkänsla/självförtroende

3

Beskriv ett hinder exv kontakter

3

Beskriv ett hinder ...

3

Beskriv ett hinder ...

3

Beskriv ett hinder exv kunskap

3

Beskriv ett hinder exv ekonomi

3

Beskriv ett hinder exv tid

1

Beskriv Ditt nuläge