

1. REFLEKTERA

Reflektera över året som har varit. Vad var dina lärdomar och vad är du tacksam för?

1. VAD ÄR DU MEST TACKSAM FÖR UNDER 2018?

2. DE TRE VIKTIGASTE LÄRDOMARNA DU LÄRT DIG DET HÄR ÅRET

3. REFLEKTERA ÖVER HUR DU HAR TILLBRINGAT DIN TID 2018, HADE DU KUNNAT FÖRDELA DEN ANNORLUNDA?

4. LISTA TRE SAKER DU KAN FÖRBÄTTRA DET HÄR ÅRET

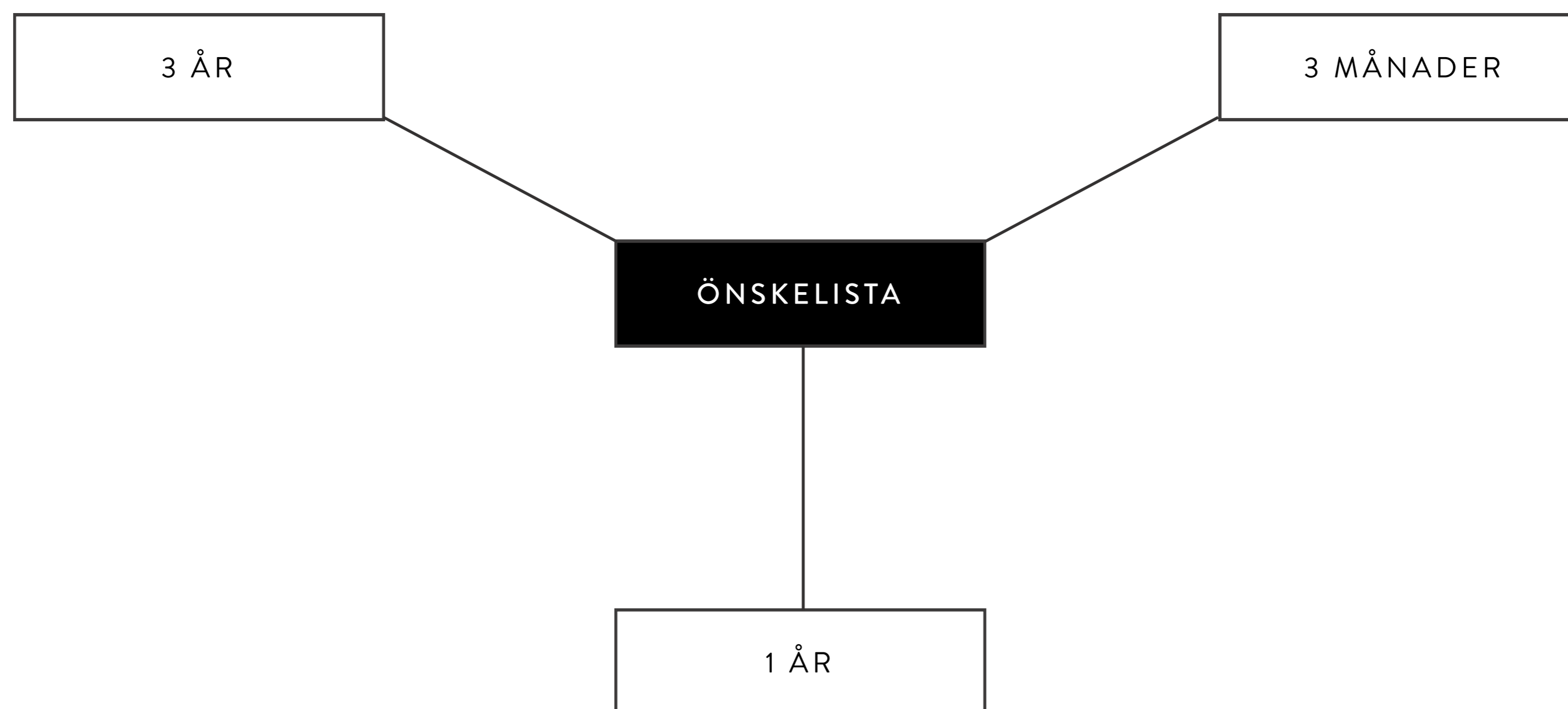
5. FANNS DET MÅL FÖRRA ÅRET DU INTE GJORDE? ÄR SAMMA MÅL FORTFARANDE VIKTIGT FÖR DIG?

6. VAD FÅR DIG ATT KÄNNA DIG MOTIVERAD OCH INSPIRERAD?

2. GÖR EN ÖNSKELISTA

Sätt klockan på 5 minuter och fyll din önskelista! Sätt mål- stora som små- för 3 månader, 1 år och 3 år.

Under de här fem minuterna existerar inte ”om” eller ”men”!



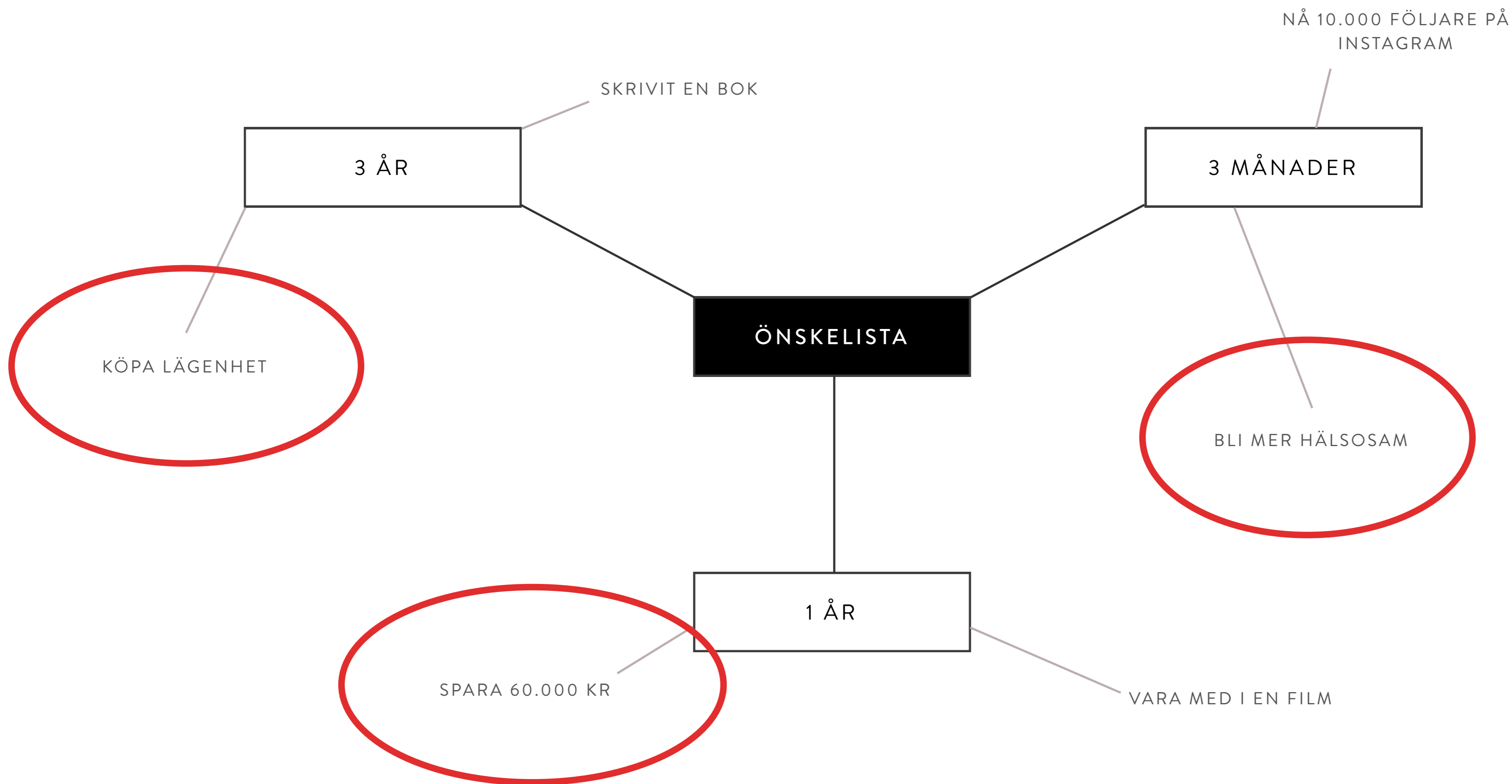
3. PRIORITERA

Nu när du har fyllt din önskelista är det dags att prioritera! Sätt klockan på 1 minut och gå igenom dina önsksningar.

Ringa in EN dröm per 3 månader, 1 år och 3 år - den som du känner hade haft störst inverkan på dig!

2. GÖR EN ÖNSKELISTA

Sätt klockan på 5 minuter och fyll din önskelista! Sätt mål- stora som små- för 3 månader, 1 år och 3 år.
Under de här fem minuterna existerar inte ”om” eller ”men”!



3. PRIORITERA

Nu när du har fyllt din önskelista är det dags att prioritera! Sätt klockan på 1 minut och gå igenom dina önsksningar.
Ringa in EN dröm per 3 månader, 1 år och 3 år - den som du känner hade haft störst inverkan på dig!

4. GÖR DIN FÖRSTA ACTION PLAN

Välj ett av dina mål och skapa en action plan. Fyll i vilket mål det gäller och när du ska ha nått målet, bryt sedan ner målet i mindre uppgifter och delmål med hjälp av din tankekarta. Planera ditt mål utefter dessa uppgifter och delmål. Vi rekommenderar att börja med att göra action plans för de mål du vill uppnå inom 3 månader och 1 år.

ACTION PLAN

MÅL: _____

DEADLINE: _____

4. GÖR DIN FÖRSTA ACTION PLAN

Välj ett av dina mål och skapa en action plan. Fyll i vilket mål det gäller och när du ska ha nått målet, bryt sedan ner målet i mindre uppgifter och delmål med hjälp av din tankekarta. Planera ditt mål utefter dessa uppgifter och delmål. Vi rekommenderar att börja med att göra action plans för de mål du vill uppnå inom 3 månader och 1 år.

