

V.	___dag	___dag	___dag	___dag	___dag	___dag	___dag
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							

Hinder som kan uppstå:

Tre tänkbara lösningar om hinder uppstår

1.

2.

3.

Vad eller vem kan ge dig motivation när det behövs:

JAG VILL _____

DELMÅL 1

DELMÅL 2

Hur **viktigt** är det för mig att uppnå mitt mål?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inte så viktigt

Väldigt viktigt

Hur **säker** är jag på att jag klarar att uppnå mitt mål?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inte så säker

Väldigt säker