

Vurder hvor stor din tro er på at du kan nå dit mål på en skala fra 1 til 10

---

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

A) Nævn 3 gode grunde til at du ikke valgte tallet 1:

1. gode grund: _____
2. gode grund: _____
3. gode grund: _____

B) Hvad er det mindste du kan gøre for at gå et tal højere op på skalaen:

Det mindste jeg kan gøre for at øge min tro på at nå mit mål er: _____
---

C) Hvad kan du ellers gøre i forhold til at øge din tro på at nå målet:

Jeg kan gøre følgende for at øge min tro på at jeg kan nå mit mål: _____
---

D) Lav en liste over hvilke ressourcer du har – de falder i 4 kategorier:

<p><i>Materielle ting:</i> Hvilke materielle ting (bøger, opskrifter, videoer osv.) har du, som du kan bruge til at hjælpe dig:</p> <p><i>Mennesker:</i> hvem i din familie, vennekreds, kollegaer, bekendte og lignende, kan hjælpe dig med at nå dit mål:</p> <p><i>Rollemodeller:</i> Kender du nogen, som det allerede er lykket at nå samme mål? Hvem kan du tale med?</p> <p><i>Personlige kvaliteter:</i> Hvilke kvaliteter har du i øvrigt, som du kan bruge til at nå dit mål?</p>
---