

Vurder vigtigheden af at opnå dit mål på en skala fra 1 til 10

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

A) Nævn 3 grunde til at du har valgt det tal du har valgt og ikke tallet 1:

1. grund: \_\_\_\_\_

2. grund: \_\_\_\_\_

3. grund: \_\_\_\_\_

B) Hvad vil det give dig på følgende områder at nå målet:

- *Adfærd* (hvad vil du konkret *gøre* af handlinger du ikke gør nu): \_\_\_\_\_

- I forhold til dine *omgivelser* (hvad skal dine omgivelser tænke om dig – hvordan vil de se anderledes på dig?): \_\_\_\_\_

- I forhold til din *identitet* (hvordan vil du tænke om dig selv): \_\_\_\_\_

C) Forandringer

- Hvad vil være det første du bemærker når du når dit mål?

- Hvad vil være det første dine omgivelser vil bemærke når du når dit mål? \_\_\_\_\_