

## Målsättning

Fundera över följande frågor

Vart vill jag nå – vad kunna – vad klara av – vad ha?

---

---

Vad skulle det betyda för dig att nå målet? Motivera dig själv.

---

---

Ha en målbild. Hur vet du att du nått målet? Hur ser det ut då du nått ditt mål?

---

---

När vill du ha nått ditt mål? Gör en tidplan men var realistisk.

---

---

Finns det några hinder för att nå ditt mål? Sårbarheter? Hur kommer du förbi eventuella hinder?

---

---

Behöver du något/skaffa något för att nå målet?

- Hjälp/stöd av någon? Vem?
- Ökad kunskap – veta hur/vad göra – lära dig olika strategier?
- Öva strategier/färdigheter hur göra
- Köpa en bok, instrument, anmäla till kurs eller liknande

---

---

Vilket är ditt första steg mot målet?

---

---