

Målsättning

Fundera över följande frågor.

Vart vill jag nå, vad kunna, klara av, 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 tidsplan men var realistisk.

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

Behöver du något/skaffa något för att nå målet?

-Hjälp/stöd av någon? Vem?

- Ökad kunskap, vet hur/vad göra, lära mig olika strategier

- Öva strategier/färdigheter hur göra

- Köpa en bok, instrument, anmäla till kurs etc

Vilket är ditt första steg mot målet?
