



I vilka delar av livet känner du tillfredställelse och i vilka dela behöver du göra någon form av förändring för att uppnå en större tillfredsställelse.

I denna övning har livet delats in i 8 tårtbitar. Varje tårtbit är graderad från 0 (i mitten) till 10 (ytterst).

0 = inte alls tillfredsställd

10 = mycket hög tillfredställelse.

Du avgör själv vad som för dig ingår i varje tårtbit.

Ta bit för bit och fundera och känn efter; Hur har jag det i denna del av livet?

I vilka delar av livet känner du tillfredställelse och i vilka dela behöver du göra någon form av förändring för att uppnå en större tillfredsställelse.

I denna övning har livet delats in i 8 tårtbitar. Varje tårtbit är graderad från 0 (i mitten) till 10 (ytterst).

0 = inte alls tillfredsställd

10 = mycket hög tillfredställelse.

Du avgör själv vad som för dig ingår i varje tårtbit.

Ta bit för bit och fundera och känn efter; Hur har jag det i denna del av livet?

Sammanbind sedan de 8 punkterna med en linje.

Hur ser balansen ut i ditt liv? Behöver jag göra någon förändring för att uppnå en större balans? I vilken/vilka delar behöver jag skapa förändring?

Gör sedan en handlingsplan.

- Vilka mål vill jag uppnå?
- Hur skall jag gå till väga?
- När skall detta ske?
- Vilket stöd behöver jag?
- Finns det några hinder?
- Hur att ta mig förbi hindren?
- När skall målet vara uppnått?
- Delmål på vägen?

Slutsatser:

Åtgärder:

Tidsplan: