

Min personliga utvecklingsplan för att nå mina mål!

Inledning

Efter att ha läst denna kurs så kommer jag att fokusera på följande mål (prioriteringar), så att jag säkerställer att jag långsiktig och hållbart kommer att nå en förändring som får mig och min omgivning att må bättre. **Bli mitt bästa jag helt enkelt! Nu börjar min resa!**

Efter detta avsnitt har jag valt att prioritera följande mål som kommer att hjälpa mig att göra en tydlig förändring av mig och mitt sätt att förhålla mig till omgivningen.

” Varje resa börjar med ett första steg!”

” Tugga elefanten i bitar”. Ta inte förstora steg i början, börja med att sätta upp 5 attraktiva mål som hjälper dig att bygga nya vanor!

” Seriös förändring kräver seriösa mål!” Det är viktigt att målen är seriösa och att de skapar en tydlig förändring, tänk långsiktigt!

Exempel:

	Börja med/ sluta med	Delmål	Börja med/ sluta med	Hur och när vet jag att jag har klarat av mitt mål!
Mål 1				
Gå minst 10.000 steg varje dag.	Avsätta/planera tid så att jag går varje dag.	Börja gå 5 ggr i veckan.	Gå 7 dagar i veckan. När: _____	När jag har gått minst 10.000 steg varje dag i tre månader, så har jag även byggt en ny vana.
	Skaffa en stegmätare.			Jag och min omgivning ser/känner att jag mår bättre. Detta faller ut i att jag: _____

Min personliga utvecklingsplan för att nå mina mål!

Datum: _____

	Börja med/ sluta med	Delmål	Börja med/ sluta med	Hur och när vet jag att jag har klarat av mitt mål!
Mål 1				
Mål 2				
Mål 3				
Mål 4				
Mål 5				