



# Övning: Planera dina egna steg

---

## Mål

Du lär dig att planera dina egna handlingar enligt dina egna värderingar.

## Anvisning

Nästa steg är att fundera på hur du kan tillföra viktiga saker till din vardag redan nu. Du kan göra den här uppgiften antingen genom att rita i ditt häfte eller genom att skriva ner svaren i rutorna nedan.

Välj nu ett mål som är meningsfullt för dig och som du kan börja röra dig mot. Dra nytta av funderingarna i de tidigare övningarna gällande saker som är viktiga för dig och dina styrkor.

Försök att välja ett mål som är tydligt och realistiskt. Fundera också på vad du hoppas att detta mål möjliggör. Visar det här målet vilken typ av saker som är viktiga för dig?

Försök sedan planera din egen resa ett steg i taget. Se bilden nedan och anteckna de mellanliggande steg som du kan ta för att bit för bit avancera mot målet. Gör exempelvis upp en plan över stegen i kalendern i din telefon.

Du kan återvända till denna övning om och om igen i olika situationer.

---

## Mål

Vart är du på väg?

## Stegen

Skriv ner minst fyra steg som tar dig mot detta mål ett steg i taget.