

Övning: Mina mål

Mål

Du får en uppfattning om vilka dina huvudsakliga problemområden är och sätter upp ett mål.

Anvisning

Baserat på den tidigare Mina koncentrationssvårigheter-övningen väljer du ut 2–3 utmaningar som är aktuella och som du vill ändra just nu.

Skriv nedan så tydligt som möjligt hur dessa utmaningar yttrar sig i din vardag just nu.

Mina aktuella utmaningar

Tänk på vilka av dina utmaningar som orsakar mest skada just nu?

Vad vill du fokusera på att förbättra?