



Övning: Handlingsplan

Anteckna nedan vilken utmaning du valde. Vilka övningar kommer du att göra till nästa och när?

Min åtgärdsplan

T.ex. "Jag bekantar mig med övningarna 3 och 6, som behandlar att dela in aktiviteter i perioder och att förutse dem. Jag börjar direkt med övning 3. Imorgon efter jobbet läser jag övning 6."