



Övning: Förhoppningar inför framtiden

Varför?

Du får insikt i hur du vill att din framtid ska se ut. När du vet vad du vill kan du hitta sätt att uppnå dina mål.

Hur?

Skriv ner allt du önskar för dig själv i framtiden. Vad skulle kunna hjälpa dig att uppnå dessa mål?

Förhoppningar och mål för framtiden

T.ex. "Jag vill börja med en ny och spännande hobby."

Sätt för att uppnå dessa mål

T.ex. "Ikväll kommer jag att ägna en halvtimme åt att söka på nätet vilka kurser som erbjuds."