



## Övning: Mina mål

---

### Varför?

Du identifierar det problem som just nu är mest centralt och väljer ut ett mål att sträva efter.

### Hur?

Välj 2–3 av de saker du kryssat för ovan som du i dagsläget skulle vilja ändra på. Skriv här nedan tydligt hur dessa problem tar sig uttryck i ditt liv.

---

### Mina största svårigheter just nu

T.ex. "Jag har för tillfället svårt att koncentrera mig på något. När jag borde göra läxor börjar jag i stället skrolla på mobilen. När jag försöker läsa vandrar tankarna direkt iväg till något annat och jag måste börja om. Jag lägger för mycket tid på onödiga saker och fastnar på mobilen."

### Tänk på vilka av dina svårigheter som orsakar mest skada just nu.

T.ex. "Att jag inte klarar av att göra klart alla skoluppgifter."

### Vad vill du fokusera på att förbättra?

T.ex. "Jag vill planera mitt liv och min tidsanvändning."