

ÖVNING: MINA MÅL FÖR KURSEN

1. FUNDERA PÅ VARFÖR DU ÄR HÄR FRAMFÖR DET HÄR MATERIALET.

2. SKRIV NER DINA MÅL FÖR KURSEN.

Vad skulle du vilja ändra på i ditt liv och din vardag? Kom ihåg att dina mål också kan förändras under kursens lopp i och med nya insikter och funderingar. Det är helt tillåtet.

3. FUNDERA ÖVER VAD MÅLET/MÅLEN BETYDER FÖR DIG.

Varför är de viktiga för dig?

4. SKRIV NER FÖR DIG SJÄLV HUR DU KOMMER ATT ARBETA FÖR ATT UPPNÅ DINA MÅL.

Du kan skriva ett kontrakt med dig själv om hur mycket tid du ska lägga på kursen och hur djupt du ska fundera på uppgifterna. Du kan själv bestämma storleken av din insats för att uppnå dina mål.