

JEG LAGER EN PLAN OG MÅLSØKER: _____

Fokus er hokus pokus & som vi spør får vi svar ☺

M – Mål: Hva ønsker jeg meg? Hva drømmer jeg om?

Initialer og dato: _____

Å – Årsak: Hvorfor er målet så viktig? Hvilke behov og visjoner viser vei?

Vi har alle behov for TAKAVA GUM:

T – Trygghet
A – Affektbevissthet
K – Kjærlighet
A – Anerkjennelse
V – Variasjon
A – Avgrensning

G – Godhet
U – Utvikling
M – Mening

L – Løsning: Hvordan kan jeg tilfredsstille ønskene og behovene best mulig?

(Skriv ned ting du kan gjøre. Prioriter. Lag gode planer og vaner. Søk veiledning og støtte ☺)

Prioritet:
1, 2, 3 &

Tidsrom:

