

## Gör ditt mål tydligt och arbeta med din förändringsplan

Förändrings- och målplanen består av följande punkter. Fyll i under respektive punkt nedan.

1. Det mål jag vill uppnå är....Den förändring jag vill göra är att...  
Beskriv i så konkreta termer som möjligt.

---

---

---

2. De viktigaste anledningarna till att jag vill uppnå det här målet och göra denna förändring är...

---

---

---

3. Det jag vill uppnå med detta mål och denna förändring är...

---

---

---

4. Vilka av mina värderingar eller vilken viktig princip ska jag använda som vägledning i min väg till målet/förändringen?

---

---

---

5. De här personerna kan stödja mig och vara mina personliga coacher i förändringsarbetet. Hur ska jag se till att få deras stöd?

---

---

---

6. Det här är mitt första steg. Dessa ytterligare steg ska jag ta för att uppnå förändringen/målet.

---

---

---

7. Skatta svårighetsgraden i de olika steg du har skrivit ovan på en skala mellan 0 och 100. Siffran 0 står för "Hur lätt som helst" och 100 betyder "Verkligt svårt". Skriv bredvid varje steg vilken siffra du har kommit fram till.

0 \_\_\_ 10 \_\_\_ 20 \_\_\_ 30 \_\_\_ 40 \_\_\_ 50 \_\_\_ 60 \_\_\_ 70 \_\_\_ 80 \_\_\_ 90 \_\_\_ 100  
Hur lätt som helst Verkligt svårt

8. Så här ska jag börja. Jag börjar med de steg som jag skattat som de lättaste ovan. Vilka av mina styrkor ska jag använda mig av för att börja?

---

---

---

9. Min tidsplanering. Ange när du ska börja med de olika stegen enligt svårighetsbedömningen ovan.  
Jag kommer att börja med de lättaste eller mer tillgängliga stegen.....

Idag \_\_\_\_\_

---

Imorgon \_\_\_\_\_

---

Den här veckan \_\_\_\_\_

---

Den här månaden \_\_\_\_\_

---