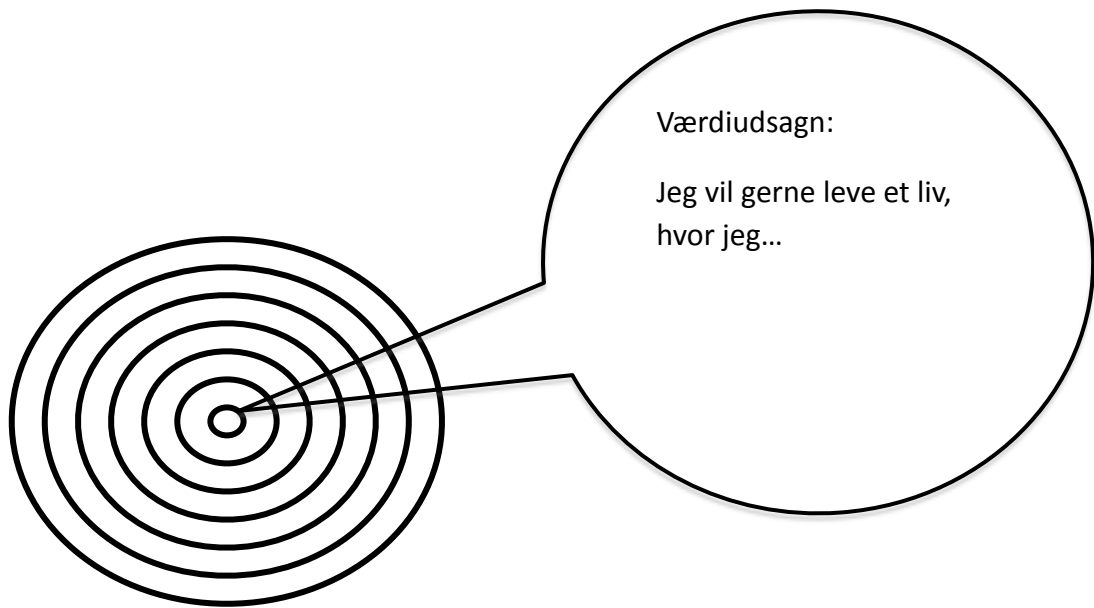


Hvad vil du gerne gøre?



I hvor høj grad har jeg levet i overensstemmelse hermed de sidste to uger?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Slet ikke

Rigtig meget

Hvilke to konkrete handlinger vil jeg gøre de næste to uger, som er i tråd med den måde jeg gerne vil leve på? (Tilføj meget gerne tid og sted).

1)

2)

Hvilke handlinger vil hjælpe mig med at gennemføre min plan? (Fx remindere, aftaler med andre, dybe bevidste vejrtrækninger hvis jeg får lyst til at ændre kurs, bemærke tankerne der vil kapre mig, minde mig selv om det, der er vigtigt).

1)

2)

3)