

# MINA MÅLSÄTTNINGAR OCH HANDLINGSPLAN

Mina målsättningar de kommande 1-3 månaderna:

Mina målsättningar de kommande åren:

## HINDER

Finns det något som står i vägen mellan dig och dina mål?

## RISKER

Medför dina målsättningar någon omedelbar risk eller ett problem av något slag? (t.ex. ekonomiskt, hälsoaspekter, sociala aspekter)

## Vad kan du göra nu för att uppnå dina målsättningar?

Vilka möjligheter har du? något slag? (t.ex. ekonomiskt, hälsoaspekter, sociala aspekter)

Vad kan du göra genast? Vad kan du göra på längre sikt?

Vad är för- och nackdelarna med alternativen?

## KAN OCH VILL

Vad kan du göra för att uppnå dina mål?

Vad vill du göra?

Finns det en skillnad mellan dessa?

## MINA PRIORITETER

Vad ska du fokusera på nu?

## **SAMMANFATTNING**

Vad ska du börja göra för att komma närmare dina mål? \_\_\_\_\_

Vad ska du sluta göra? \_\_\_\_\_

Vad gör du redan, som du vill fortsätta med? \_\_\_\_\_