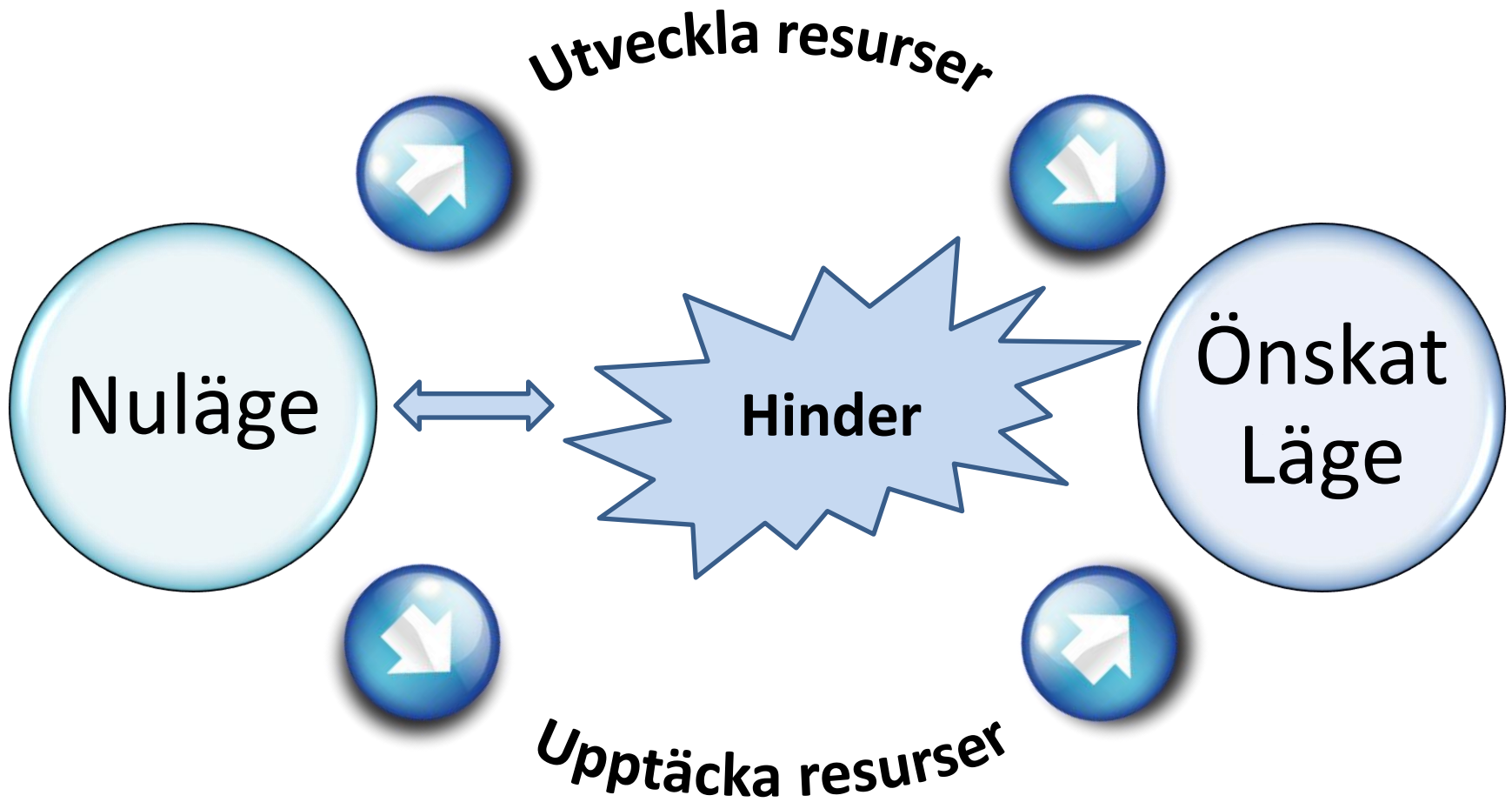
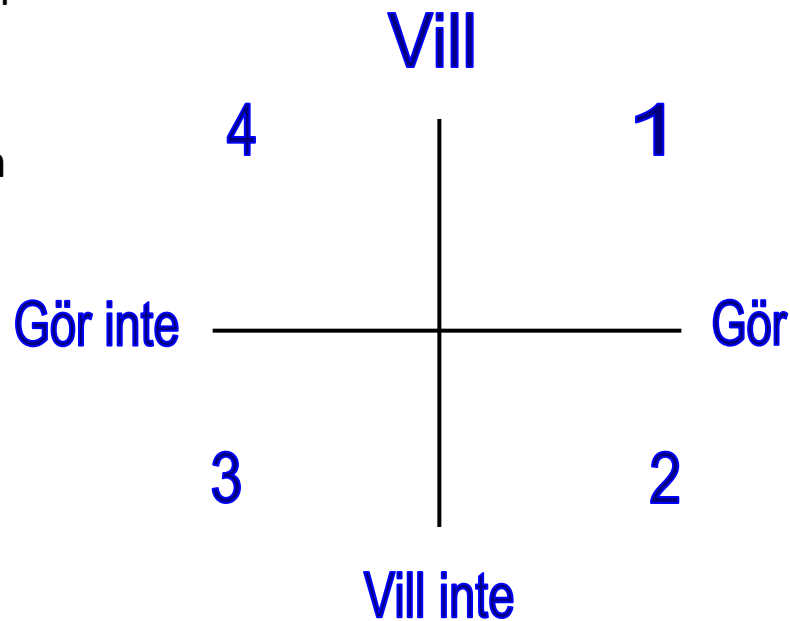


OM JAG VET MITT VILL BLIR HUR ENKELT



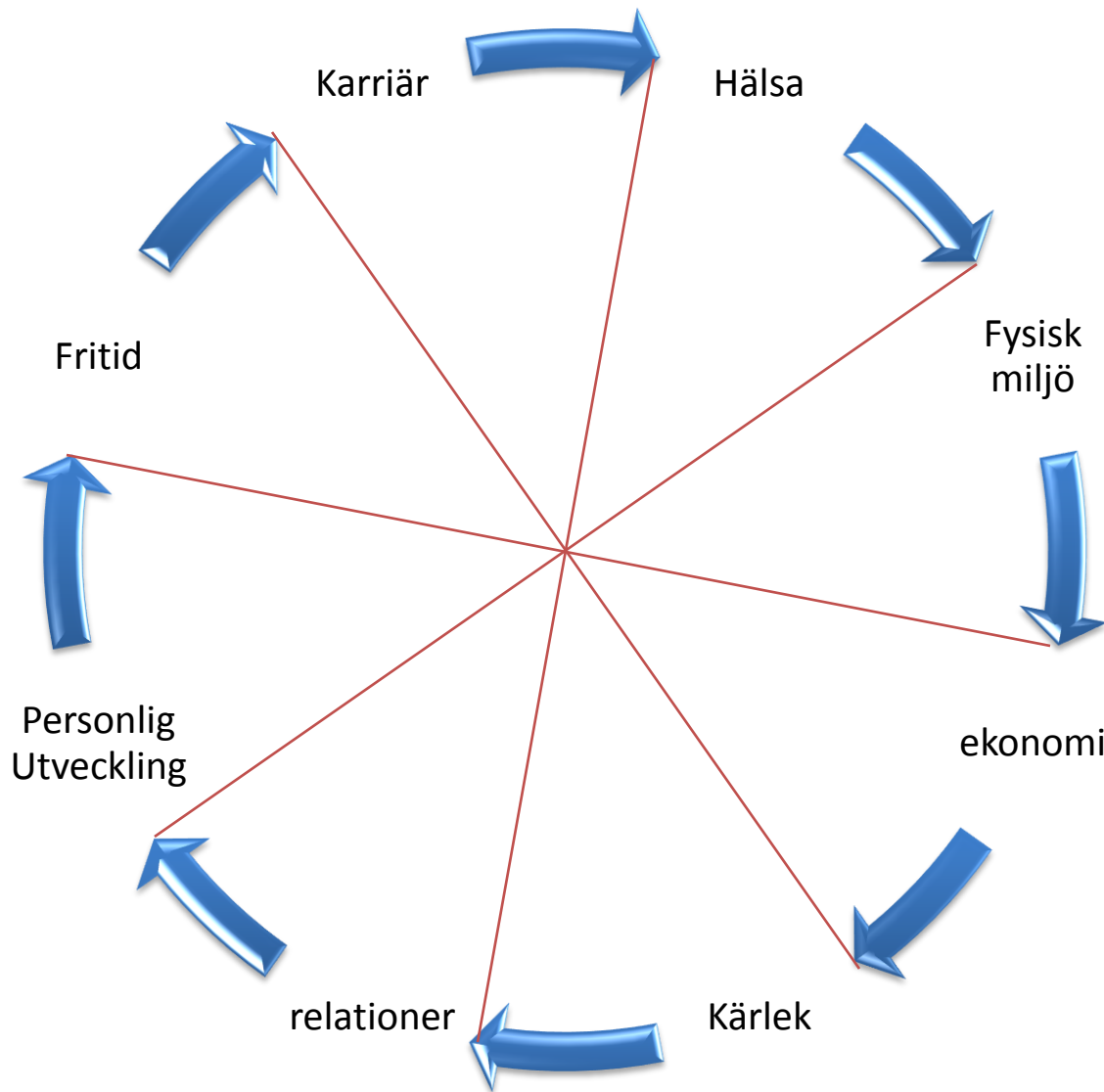
TESTUPPGIFT: MOTIVATION & BETEENDE

Skriv upp 3 saker
Som passar i
Kvadrant 2
Och 3 saker som
Passar i
Kvadrant 4



Fundera och diskutera vad
Du kan göra för åtgärder.
Försök att hitta metoder för
Att minska antalet beteenden
I 2 & 4 respektive öka antalet
I 1 & 3

L
I
V
S
H
J
U
L
E
T



Personlig utveckling

Empty rectangular box for personal development notes.

Karriär

Empty rectangular box for career notes.

Hälsa

Empty rectangular box for health notes.

Empty rectangular box for notes.

Empty rectangular box for notes.

Empty rectangular box for notes.

Fritid

Empty rectangular box for leisure notes.

Kärlek/andlighet

Empty rectangular box for love/spirituality notes.

Empty rectangular box for notes.

Styrkor/Möjligheter



Empty rectangular box for notes.

Utvecklingsmöjligheter

Empty rectangular box for development opportunities notes.

Empty rectangular box for notes.

Empty rectangular box for notes.

Ekonomi

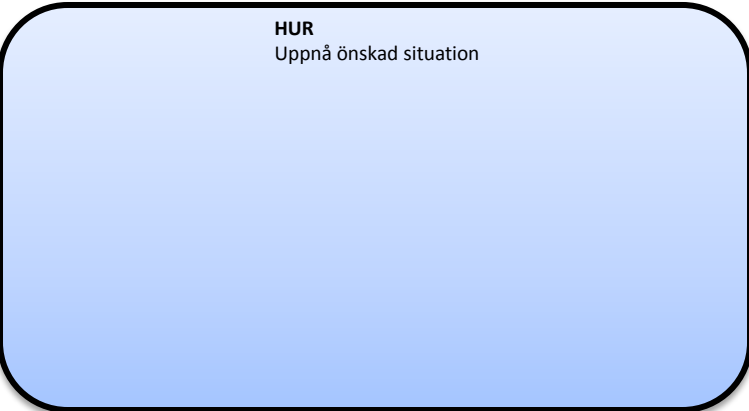
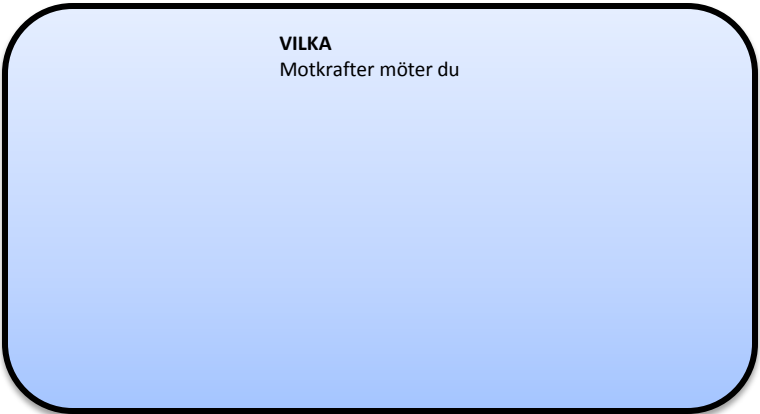
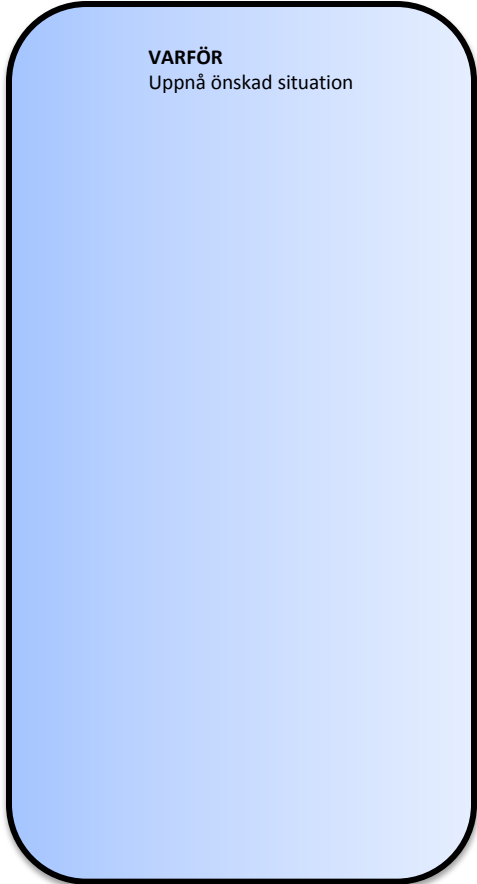
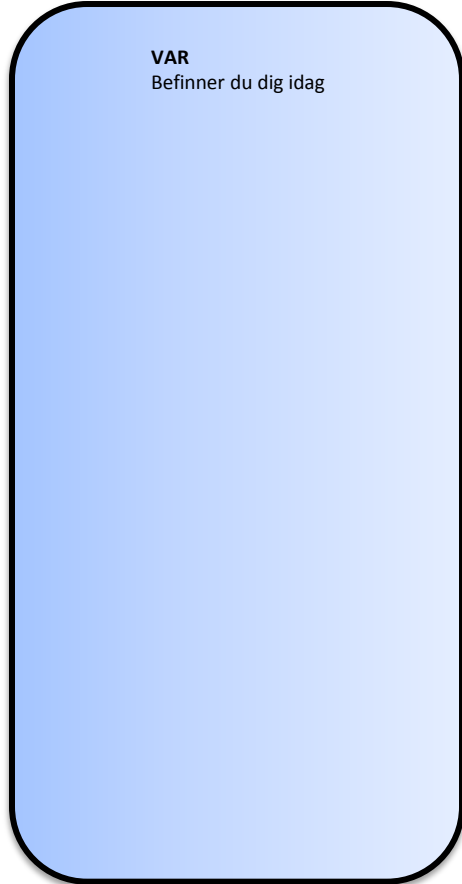
Empty rectangular box for economy notes.

Relationer

Empty rectangular box for relationships notes.

Empty rectangular box for notes.

Fysisk miljö



Utveckla sättet att tänka

Utveckla sättet att vara



**RESULTAT
ÖNSKAT LÄGE**

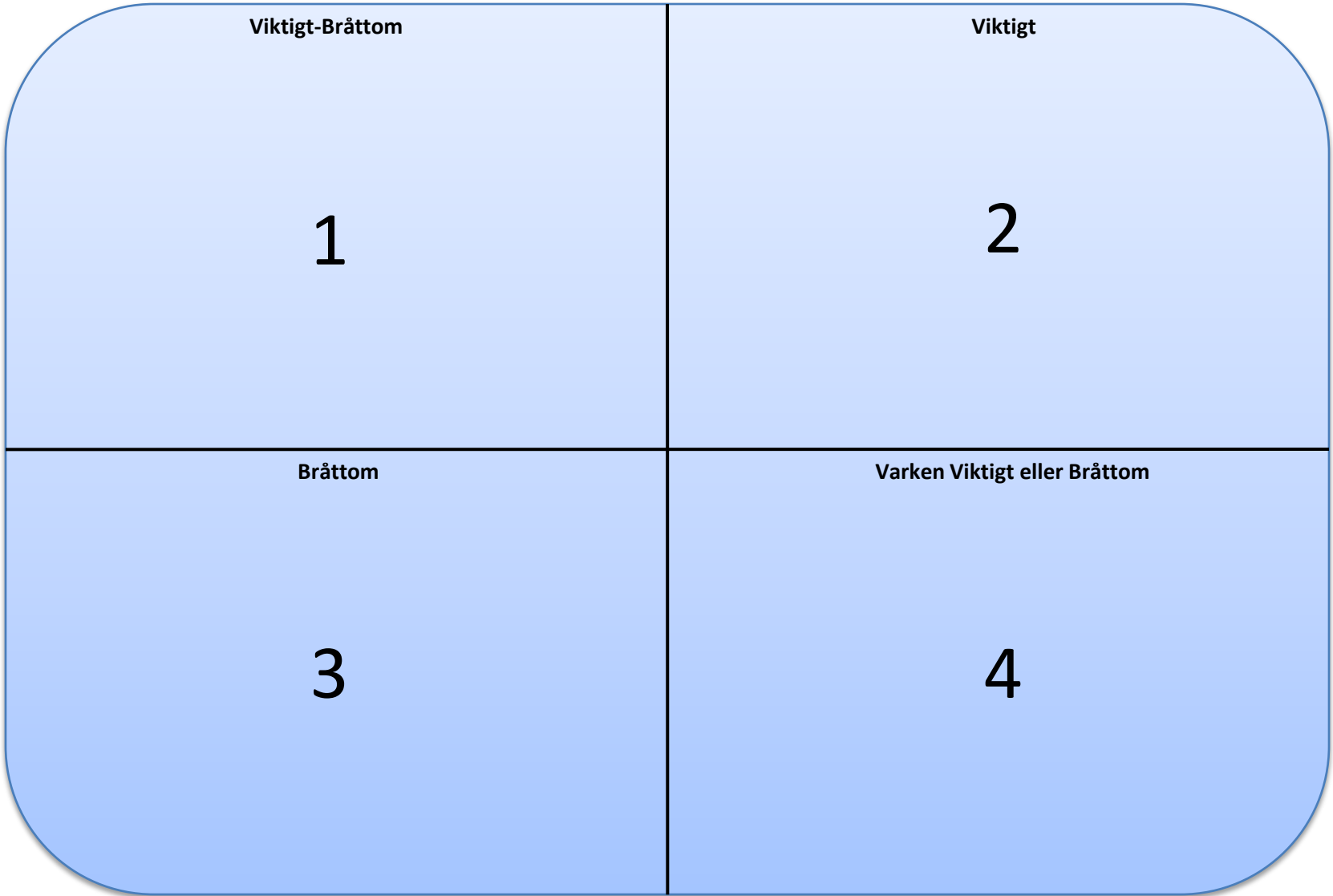


Utveckla känslor

Utveckla sättet att lära

Bråttom

V
i
k
t
i
g
t



BESLUTSFATTANDE

Notera först vad beslutet gäller, eller den handling som är aktuell

ARGUMENT MOT	1-10	ARGUMENT FÖR	1-10
Resultat:		Resultat:	

JOHARI-FÖNSTER

Ta emot feedback

KÄNT FÖR MIG SJÄLV

OKÄNT FÖR MIG SJÄLV

Offentligt (öppet) Område

Blint (gömt) Område

Stängt (hemligt) Område

Okänt (dolt) Område

K
Ä
N
T

F
Ö
R

A
N
D
R
A

O
K
Ä
N
T

F
Ö
R

A
N
D
R
A

Öppna sig själv