FÖRANKRING AV UPPSATT MÅL

1. Jag förtjänar att nå mitt mål.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
stämmer inte alls instämmer fullständigt

2. Jag har de färdigheter och den förmåga som behövs för att nå mitt mål

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
stämmer inte alls instämmer fullständigt

3. Det är möjligt för mig att nå mina mål

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
stämmer inte alls instämmer fullständigt

4. Mitt mål är tydligt

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
stämmer inte alls instämmer fullständigt

5. Mitt mål är önskvärt och givande

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
stämmer inte alls instämmer fullständigt

6. Mitt mål är ekologiskt. Ex. Passar det med mina värderingar, är det verkligen bra för mig, kan det skada viktiga personer i min omgivning.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
stämmer inte alls instämmer fullständigt

PatrikWelander.se
Certifierad coach och mental tränare