

Opgave: Mit OFF-road map

1. HVAD KOMMER I VEJEN?

I forhold til dit mål om ...

Skriv ned: Hvad kommer i vejen?

Tanker

Følelser

Overbevisninger

Sandheder

Opgave: Mit OFF-road map

2. LAV EN PLAN B

For hver udfordring, skriv hvad du helt konkret vil GØRE, når den dukker op næste gang.

Når jeg mærker x, vil jeg _____

Når jeg tænker x, vil jeg _____

Når jeg føler x, vil jeg _____