



Grene Fra frø til frugt

Navn: _____

Dato: _____

Livstræets grene og kviste (områder og roller)

Nuværende virkelighed:

[A] Skriv om nutiden – hvor er du nu?]

Hvad gør dig glad, og hvad dræner dig?
Glad/Dræner

Åndeligt/Følelsesmæssigt

Helbred

Karriere

Forhld

Økonomi

Find selv på flere...

Hvad fungerer ikke? Forhindringer; Energi, Job; Stress?

Definer din nuværende virkelighed

For at komme fra A til B (Målet/frugten), er vi nødt til at vide, hvor vi er lige nu. Se på hvert enkelt af dine (roller/kviste) og de (livsområder/grene), hvor du har nedskrevet personlige mål. Skriv nu din nuværende virkelighed i forhold til hver enkelt og vær så brutalt ærlig overfor dig selv, som du kan. Det dur ikke at pynte på tingene, det hjælper dig ikke.





Grene Fra frø til frugt

Navn: _____

Dato: _____

Livstræets grene og kviste (områder og roller)

[A] Skriv om nutiden – hvor er du nu?

Nuværende virkelighed:



Grene Fra frø til frugt

Navn: _____

Dato: _____

Livstræets grene og kviste (områder og roller)

Vision for fremtiden:

[B] Skriv om dit mål (frugten), som om alt allerede er en realitet. Skriv din forestillede fremtid. Drømme/Ønsker]



Grene Fra frø til frugt

Navn: _____

Dato: _____

Livstræets grene og kviste (områder og roller)

Mål

[C Ekstra S.M.A.R.T = Specifikt, Målbart, Accepteret, Realistisk, Tidsbestemt]





Hensigtserklæring

Fra frø til frugt

Navn: _____

Dato: _____

Livstræets grene og kviste (områder og roller)

Specifikke forpligtelser:

• [Skriv det ned som du lover dig selv, inden for hvert område og hver rolle.. Skriv også din hensigtserklæring]