

NÅ DINE MÅL PÅ SIGT

Opgavehæfte der hjælper dig til
at nå dine mål med succes



AF LOUISE KOCH

Dit 6 måneders mål:

Hvor vil du gerne være om 6 måneder?

Dit 1 års mål:

Hvor vil du gerne være om 1 år?

Din 8 ugers plan:

Beslut hvilke ændringer du vil lave hver uge. Det kan f.eks. være: fjerne stimulanter, spise rå mad til morgenmad, lave en grøn smoothie, drikke 1 liter vand om morgenen, løbe 20 minutter, ol.

Mine mål og ændringer for uge 1:

Mine mål og ændringer for uge 2:

Mine mål og ændringer for uge 3:

Mine mål og ændringer for uge 4:

Mine mål og ændringer for uge 5:

Mine mål og ændringer for uge 6:

Mine mål og ændringer for uge 7:

Mine mål og ændringer for uge 8:

Synliggør dit mål:

Formuler dit 1 års mål kort, klart og positivt, som om du allerede har nået det. Start sætningen med 'Jeg er' eller 'jeg har'... og sæt datoen til et år fra nu af.

Dato: _____

Klip denne positive målsætning ud, og hæng den på dit køleskab, så du ser den hver dag.

Mærk følelsen:

Hvordan vil det føles at nå dit mål?

Hvad hvis du ikke gør noget?:

Hvor er du om et år, hvis du ikke laver nogen ændringer?

Forhindringer:

Hvad er det, der indtil nu har forhindret dig i at nå dit mål?

Hvordan kan du gøre det anderlede denne gang?

Hvad skal der til?:

Hvad skal der til, for at du når målet?

Hvilke skridt skal der tages?

Hvad er det første skridt du skal tage, for at komme i gang?

Hvornår skal du tage skridtet?

Hvem kan hjælpe dig?:

Hvem kan støtte og hjælpe dig i processen:

SYMPTOMDAGBOG

Uge: _____ År: _____ Vægt: _____

Hvilke symptomer/sygdomme døjer du mest med i denne uge:

Hvilke symptomer er nye/blevet værre:

Hvilke symptomer er forsvundet/blevet bedre:
