

Min dagliga coaching

DAGENS MÅL

VILKEN ELLER VILKA AKTIVITETER HAR JAG PLANERAT IN I MIN VECKOPLAN IDAG?

VAD VILL JAG UPPNÅ MED DAGENS COACHING SOM SKULLE HJÄLPA MIG JUST NU?

VAD VILL JAG FÅ MED MIG FRÅN DAGENS COACHING NÄR JAG ÄR KLAR?

HUR VILL JAG KÄNNA MIG? VILKEN KÄNSLA SKULLE JAG BEHÖVA MER AV IDAG?

MITT NULÄGE

HUR SER MIN DAG UT I ÖVRIGT?

HUR KÄNNER JAG MIG IDAG?

VILKET BEHOV BEHÖVER JAG TILLGODOSE FÖR ATT KUNNA HÅLLA MIG TILL MIN PLAN?

VAD KAN JAG GÖRA FÖR ATT TILLFREDSSTÄLLA DETTA BEHOV?

MÖJLIGHETER OCH ALTERNATIV

ÄR DET MÖJLIGT FÖR MIG ATT GENOMFÖRA DET SOM JAG HAR PLANERAT IN IDAG?

OM INTE, VAD KAN JAG GÖRA ISTÄLLET FÖR ATT KOMMA NÄRMARE MITT MÅL?

VILKA UTMANINGAR ELLER HINDER KAN JAG STÖTA PÅ IDAG?

VAD BEHÖVER JAG GÖRA FÖR ATT TA MIG ÖVER DESSA HINDER?

SUMMERING AV DAGENS COACHING. UTIFRÅN VAD JAG KOMMIT FRAM TILL UNDER DENNA COACHINGSTUND, VILKA FÖRÄNDRINGAR VILL JAG GÖRA I MIN PLANERING FÖR DAGEN? VAD BEHÖVER JAG SÄGA **NEJ** TILL? VAD BEHÖVER JAG SÄGA **JA** TILL?