

Min veckoplanering

UTVÄRDERA VECKAN SOM HAR VARIT

VAD HAR JAG GJORT UNDER DEN GÅNGNA VECKAN SOM HAR HJÄLPT MIG ATT KOMMA NÄRMARE MITT MÅL?

VILKA TANKAR OCH KÄNSLOR HJÄLPTE MIG ATT GENOMFÖRA DET JAG HADE PLANERAT?

VAD KAN JAG LÄRA MIG AV DETTA?

VILKA UTMANINGAR HAR JAG STÖTT PÅ? HUR PÅVERKADE DE MINA RESULTAT?

HUR HANTERADE JAG DE UTMANINGAR SOM DÖK UPP?

HUR SKULLE JAG VILJA HANTERA LIKNANDE UTMANINGAR OM DE DYKER UPP IGEN?

PLANERA DEN KOMMANDE VECKAN

VECKODAG	AKTIVITET Det du ska göra just denna dag för att komma närmare ditt mål. Välj en till två aktiviteter per dag.	AKTIVITET UTFÖRD I denna kolumn bockar du av att du utfört den eller de valda aktiviteterna.	UTVÄRDERING Hur nöjd är du med din insats på en skala mellan noll till tio, där noll är totalt missnöjd och tio är fullständigt nöjd.
MÅNDAG			
TISDAG			
ONSDAG			
TORSDAG			
FREDAG			
LÖRDAG			
SÖNDAG			