

FÅ OVERBLIK OVER DET, DER PRESSER DIG

Lav en brainstorm over alle de ting, der presser dig, og skriv dem ned på en seddel. Skriv kun et svar på hver seddel, og vær så specifik som muligt – så kan du nemmere finde ud af, hvad du skal gøre ved det. Tag sedlerne en for en og vurder, om den er vigtig eller ikke vigtig, og om der er tale om en problematik, som du kan være med til at ændre eller ej. Placér den enkelte seddel i et af de fire felter i modellen nedenfor.

Sedler placeret i felt nummer fire er ting, som du har vurderet er vigtige for dig, og som du kan være med til at ændre på. Det er dem, du skal handle på først.

Spørg dig selv: Hvad er det første vigtige skridt, du vil tage? Hvornår vil du gøre det?
Hvem kan eventuelt hjælpe dig?

