

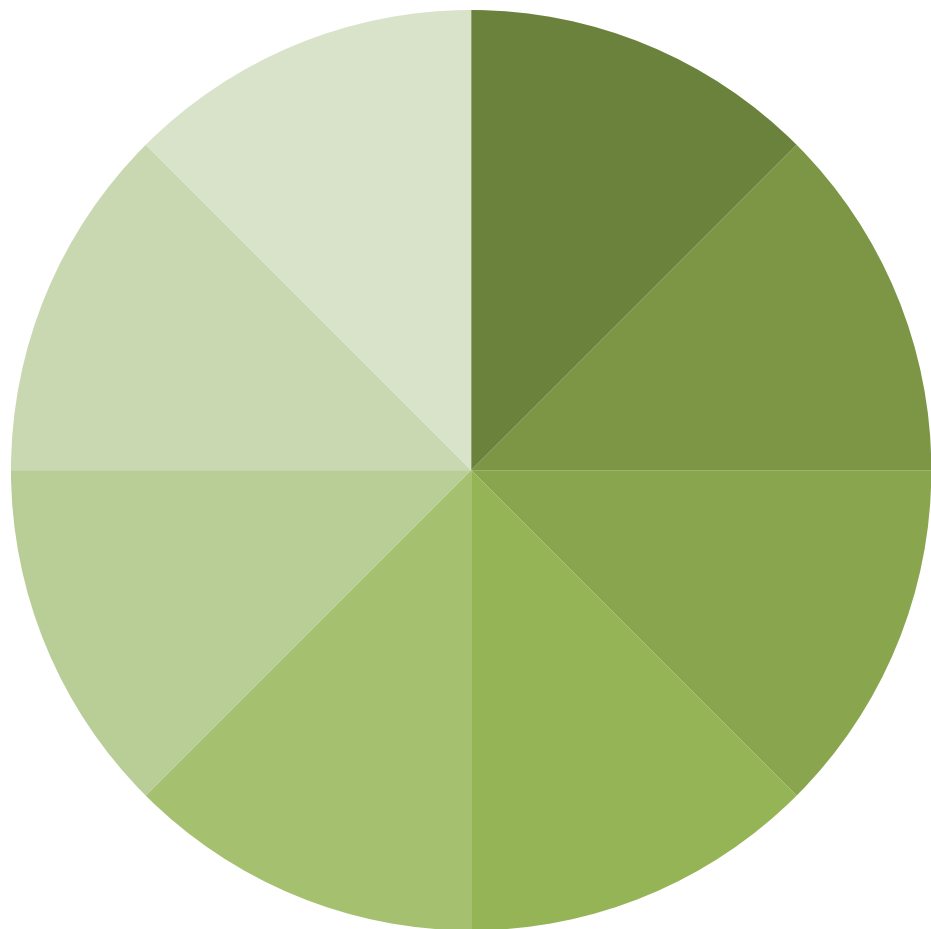
KREATIVA KVINNOR

Livshjulet *Personlig nulägesanalys*

Hur tillfreds är jag med mitt liv och min
situation idag?

sweet ambition
ESTER MIROS





■ Ekonomi

■ Familj

■ Hälsa (f o p)

■ Boende

■ Arbete

■ Fritid

■ Relationer

■ Personlig utveckling

Fortsatt reflektion

Hur nöjd är jag med mitt liv och min situation idag?

Är jag beredd att förändra i mitt liv?

Hur får jag mer av det jag vill ha mer av?

"På väg" -teori

1. Jag ser och hör (bryr mig inte)
2. Jag förstår ("borde träna mer")
3. Jag vill (bryta invanda mönster)
 - Behövs motivation och mod
4. Jag gör (först med olust och osäkerhet)
5. Jag är (det är införlivat med mig)
 - Utvidgat min trygghetszon
 - Använder mer av min potential
 - Börjar om igen :)