

Realitetstest

Namn: _____ Datum: _____

För att du ska kunna nå dit du vill, behöver du först veta vart du är. Sätt ett kryss där du befinner dig just nu. Fråga dig ärligt. Det gäller att vara så ärlig som möjligt, ingen idé att lura sig själv, då gör du dig själv bara en björntjänst. Tänk på att det finns inget rätt eller fel svar, utan det är utifrån din upplevelse just nu. Sätt ett kryss där du anser att du befinner dig just nu. 1 – stämmer inte alls, 10 – stämmer mycket väl

1. Självkänsla/självkärlek

1 _____ 5 _____ 10 _____

2. Hantera stress och krav

1 _____ 5 _____ 10 _____

3. Upplever glädje i vardagen

1 _____ 5 _____ 10 _____

4. Upplever ett stöd från omgivningen

1 _____ 5 _____ 10 _____

5. Upplever en inre trygghet

1 _____ 5 _____ 10 _____

6. Trivs i min situation

1 _____ 5 _____ 10 _____

7. Kan ta kritik och ändå känna mig värdefull

1 _____ 5 _____ 10 _____

8. Trivs med mig själv

1 _____ 5 _____ 10 _____

9. Hur ser din situation ut just nu? Hur skulle du vilja att den ser ut? Berätta med egna ord

10. Hur vill du att det skulle se ut? Ditt mål

Ta en pause och gratulera dig själv! 97% av befolkningen tar aldrig tiden och verkligen går igenom hur sin situation ser ut för att nå ett mål. Ska vi nå ett mål, behöver du veta vart du är. Annars är det som att säga till en taxi: -Jag ska till flygplatsen men jag säger inte vart jag befinner mig. Hur lätt är det då att komma med på flyget?