

Mina mål för 2022 - detaljerad

MÅNADER:

Fyll i ett mål för varje område. Skriv också vilka konkreta steg du behöver ta för att komma dit.

MINA RELATIONER – med mig själv & andra

Fokus: Mig själv

Första steget är:

Fokus: Familj

Första steget är:

Fokus: Vänner

Första steget är:

MIN HÄLSA – psykisk & fysisk

Fokus: Psykisk hälsa –
emotionell & mental

Första steget är:

Fokus: Fysisk hälsa –
kost

Första steget är:

Fokus: Fysisk hälsa –
träning & sömn

Första steget är:

ARBETE/UTBILDNING – utveckling & ekonomi

Fokus: Ekonomi – sparande,
budgetering, inkomstökning m.m.

Första steget är:

Fokus: Kompetensutveckling –
vidareutbildning, branschbyte m.m.

Första steget är:

Fokus: Långsiktiga mål –
köp av bostad, sabbatsår, resa m.m.

Första steget är:
