

Mina mål för 2022 - översiktlig

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

Finns det nåt speciellt du vill förändra i din relation till dig själv, familj och vänner?
Försök vara så konkret som möjligt.

MIN HÄLSA – psykisk & fysisk

Är det nåt specifikt kring din sömn, kost, träning eller psykisk hälsa du vill uppnå eller förändra?
Skriv ner tydliga mål.

ARBETE/UTBILDNING – utveckling & ekonomi

Vill du vidareutbilda dig, byta jobb eller få ett visst betyg i en specifik kurs?
Skriv upp dina mål här och tänk på att vara realistisk.
