

Jag är en människa som...

.....

Mina vinster med att leva så är...

.....

Denna vecka vill jag göra följande

1. ....
2. ....
3. ....

...för att komma närmare mitt bästa jag.

Hur jag kan hjälpa mig själv att lyckas med det jag vill?

1. ....
2. ....
3. ....

Om jag känner motstånd eller hinder dyker upp ska jag göra eller tänka följande...

1. ....
2. ....
3. ....

Vecka nr