

## 45 Villigheds- og handleplan

Mit mål er, at (vær specifik):

---

---

---

---

De værdier, der ligger bag dette mål, er:

---

---

---

---

Den handling, jeg vil foretage for at opnå målet, er (vær specifik):

---

---

---

---

Tanker, følelser, impulser/trang, kropslige fornemmelser, som jeg er villig til at give plads til (for at kunne nå mit mål), er:

- Tanker/erindringer:

- Følelser:

- Fornemmelser:

- Impulser/trang:

- Det kunne være vigtigt at huske mig selv på, at:

- Om nødvendigt kan jeg bryde dette mål ned i mindre skridt som:

- Det letteste og mindste skridt, som jeg kan begynde med, er:

- Tid og dato, hvor jeg vil tage dette første skridt, er:

---