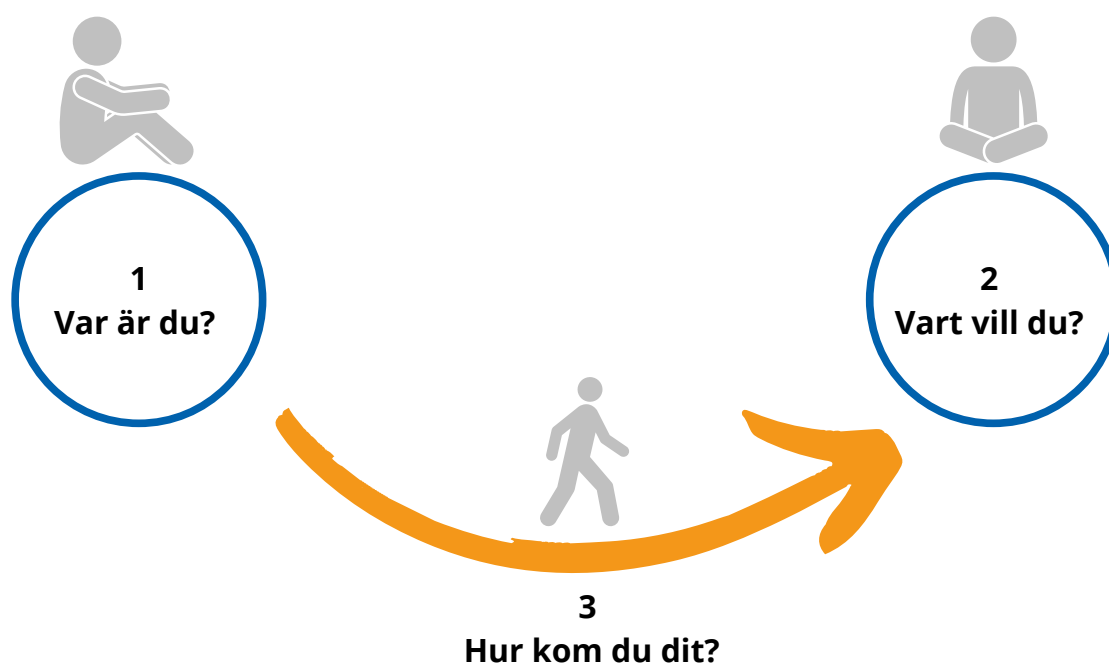


Förändringsresan

Ett enkelt verktyg för personlig utveckling



Förändringsresan

Ett enkelt verktyg för personlig uteveckling



Steg 1: Var är du? Slå dig ner i naturen och fundera över ditt nuläge. Hur ser din vardag ut nu? Är det något du vill förändra?



Steg 2: Vart vill du? Välj en ny plats ett stycke bort. Tänk dig att du redan genomfört förändringen. Hur ser din vardag ut nu? Hur känns det?



Steg 3: Resan. Gå tillbaka till plats 1. Gå sedan långsamt till plats 2 och tänk efter vilka steg du behövde ta för att nå dit.



Dags att göra!

Vilket är det minsta steg du kan ta som för dig mot målet? När tar du det?

Vad?

När?

☐

Utemeningen 2022. Känn dig fri att sprida efter behag.

Har du haft nytta av Förändringsresan? Berätta gärna för mig på bosse@utemeningen.se