

# ARBETSBOK

## MODUL 3: SJÄLVBILD



Denna arbetsbok hjälper dig omsätta kunskapen från masterclassen/kursmodul relaterat till ditt /dina mål.

Det är en stark rekommendation att du antecknar då dina anteckningar kommer att agera som stöd för dig när du ska besvara frågorna i häftet efter varje live.

Det är viktigt att du är med oss LIVE via Zoom för att få ut så mycket som möjligt!

# SJÄLVBILD

Vad tror du håller dig tillbaka idag?

---

---

---

---

---

När du tittar på det som håller dig tillbaka, har du någon bra anledning till att fortsätta hålla fast vid dessa övertygelser?

---

---

---

---

---

---

---

Vad skulle du behöva tro på för att ditt mål ska bli verklighet?

---

---

---

---

Skriv ner utförligt hur en typisk dag ser ut för dig, vad gör du när du går upp på morgonen fram till du går och lägger dig? (japp, det du skrev dag 1)

---

---

---

---

Titta på ditt mål och titta på dina dagliga handlingar. Är de i harmoni?

---

---

---

---

Vilka av dina dagliga rutiner har ingenting med ditt mål att göra?

---

---

---

---

Vilka nya rutiner skulle du behöva implementera i stället för dina gamla som inte tjänar dig?

---

---

---

---

Skriv ned två nya rutiner som du vet skulle ta dig närmare ditt mål som skulle ersätta 2 gamla handlingar/rutiner som idag inte tar dig dit du vill.

---

---

---

---

## EGNA ANTECKNINGAR