

## Fem verktyg för din personliga utveckling

Tidningen Amelia publicerade några av mina verktyg, i en artikelserie för några år sedan. Här kommer de på nytt. Prova och se om de kan hjälpa dig i ditt arbete med att reflektera över vad du kan och vill.

### Skaffa nya visioner

Att börja förändra ditt liv handlar mycket om att släppa loss din inre kraft och våga skaffa nya visioner. Här har du ett enkelt sätt: ge dig själv utmanande frågor! Ta ett papper, eller din jag-bok och sätt igång och skriv. Använd meningarna nedan och fyll på med dina tankar och idéer.



### Tre förhoppningar jag har inför de närmaste månaderna

Tre roliga saker jag vill ska inträffa i mitt liv:

Så skulle jag vilja ha det på jobbet (får gärna vara vilt, önska på!)

Om jag vore chef skulle jag (när det gäller mig själv)

Det bästa som kan hända på jobbet/i familjen/ i relationen under de närmaste månaderna

Detta brukar ta för mycket av min tid

Detta vill jag ägna mer tid åt

Detta vill jag lära mig mer om

“Måsten” som jag tänker sluta med

Guldkanter som jag tänker införa i mitt liv under de närmaste månaderna.

Sammanfatta det bästa av detta och skriv upp som en ny vision för dig!