



2

**UTVÄRDERA ETT
DYGN:**

**MIN PERFEKTA
VARDAG:**

MIN DRÖMDAG

00:00	00:00	00:00
00:30	00:30	00:30
01:00	01:00	01:00
01:30	01:30	01:30
02:00	02:00	02:00
02:30	02:30	02:30
03:00	03:00	03:00
03:30	03:30	03:30
04:00	04:00	04:00
04:30	04:30	04:30
05:00	05:00	05:00
05:30	05:30	05:30
06:00	06:00	06:00
06:30	06:30	06:30
07:00	07:00	07:00
07:30	07:30	07:30
08:00	08:00	08:00
08:30	08:30	08:30
09:00	09:00	09:00
09:30	09:30	09:30
10:00	10:00	10:00
10:30	10:30	10:30
11:00	11:00	11:00
11:30	11:30	11:30
12:00	12:00	12:00
12:30	12:30	12:30
13:00	13:00	13:00
13:30	13:30	13:30
14:00	14:00	14:00
14:30	14:30	14:30
15:00	15:00	15:00
15:30	15:30	15:30
16:00	16:00	16:00
16:30	16:30	16:30
17:00	17:00	17:00
17:30	17:30	17:30
18:00	18:00	18:00
18:30	18:30	18:30
19:00	19:00	19:00
19:30	19:30	19:30
20:00	20:00	20:00
20:30	20:30	20:30
21:00	21:00	21:00
21:30	21:30	21:30
22:00	22:00	22:00
22:30	22:30	22:30
23:00	23:00	23:00
23:30	23:30	23:30

När jag gör det här försvinner tid och rum

MÄNNISKOR

i mitt liv



MÄNNISKOR JAG BLIR GLAD AV ATT TRÄFFA:

Vilka träffar jag? Vilka vill jag bjuda på lunch, middag, date, vadsomhelst? Vem kan jag överraska med något jag vet att just dom blir glad av?



Om det här vore mitt sista år i livet, vad skulle jag göra?

11. Livslyx är att.....

.....

.....

.....

.....

3. Här vill jag vara 100% närvarande:

.....

.....

.....

6. KUL VARJE DAG:

.....

.....

8. Packa väskan

.....

.....

10. Det här kan jag göra på vägen:

.....

.....

12. Här är det bara att göra:

.....

.....

13. Så laddar jag mina batterier:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Det här vill jag ha hjälp med:

.....

.....

13. Här vill jag jobba:

.....

9. Hur kan jag få i mig rätt energi vid rätt tidpunkt:

.....

14. VIKTIGT PÅ RIKTIGT:

.....

.....

.....

MIN ÖNSKELISTA

Tänk inte - bara skriv. Vad vill du? Om du drömmer helt fritt vad ska hända:

DAGENS DATUM:

.....

3 MÅN	ETT ÅR	3 ÅR	LIVET
-------	--------	------	-------

Känner du för det så väljer du ett mål. Spaltar upp vad du behöver göra för att nå dit. Skriv in saker du ska göra månad för månad, vecka för vecka ... för att ta dig närmare. Varje dag. Påminn dig om målet genom att skriva ner det i kalendern.