

Øv deg i å realisere ønskede endringer.



Dette gjør du:

1. Beskriv *situasjonen din slik du opplever den nå*.
Skriv momenter på steinene
2. *Hva ønsker du å skape eller oppnå?*
Tenk igjennom hva som er viktig for deg.
Nå kan du tillate deg å drømme.
Er det noe du ønsker å endre på?
Let etter alle dine muligheter.
3. *Hvordan skal ønskene dine bli virkelighet?*
Hva er mulig å realisere fra nå-situasjonen til ønsket situasjon?

Referanse: Hartviksen, Marit og Kjartan. S. Kversøy (2009): *Samarbeid og konflikt - to sider av samme sak*

Hva kan jeg faktisk tenke meg å gjøre?

Tiltakene dine skal være

- ✓ Konkrete
- ✓ Gjennomførbare
- ✓ En frivillig forpliktelse

I avstanden mellom situasjonen nå og ønskene finnes mulighetene. Det er ingen avgrunn, men en synliggjøring og konkretisering av muligheter.



Referanse: Hartviksen, Marit og Kjartan. S. Kversøy (2009): *Samarbeid og konflikt - to sider av samme sak*