

Navn & dato:

Udfyldt af:

# Motivation

Mål/ønske:

## Vigtighed

**Hvor vigtigt er det for dig at nå målet?**

Marker på skalaen, hvor vigtigt det er for dig  
(0 = slet ikke vigtigt, 10 = super vigtigt)

**Hvorfor er det vigtigt for dig at nå målet?**

**Hvad kunne gøre det endnu mere vigtigt?**

10

5

0

## Tiltro

**Hvor stor er din tro på, at du kan nå målet?**

Marker på skalaen, hvor meget du tror på, at du kan  
(0 = ingen tro på at kunne, 10 = max tro på at du kan)

**Hvad er med til at give dig troen på succes?**

Indre/ydre ressourcer, tidligere erfaringer eller andet?

**Hvad kunne yderligere styrke din tro på, at du når målet?**