

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?