

Prepare yourself for Christmas

- Visualisera vilken Känsla vill du ha?
- Kartlägg. Vad vet du redan?
- Vad behöver du för att må bra?
- Andras förväntningar och önskemål?
- Lägg nu ditt pussel. Hur ser det ut?
- Vilka möjligheter finns det?
- Vad behöver du göra nu?
- Vem finns det som kan stötta dig?
- Vad vill du sluta göra?
- Nöjd? Korrigera tills du är nöjd.
- Börja nu ta steg för steg mot ditt mål
- Ta kvitto på känslan efter de val du gör
- Nu är Du förberedd & mer redo, fylld med både styrka och lugn. Tillåt dig att njuta!

Lycka till!