



Kartan

Skriv de saker som du vill **göra**.

Skriv sedan vad du **behöver** för att klara det.

Vad vill jag göra?

Exempel

- Cykla 10 minuter
- Lyssna på musik
- Ringa en kompis

Vad behöver jag?

Exempel

- Att någon påminner mig
- Skriva in i schemat
- Strunta i jobbiga tankar