

Skriv ett brev till dig själv!



Besvara följande formulär, ärligt, nyfiket och i konkreta termer.

När du är färdig stoppa brevet i ett bifogat kuvert, klistra igen och skriv relevanta uppgifter på kuveret, ditt namn, utbildningen namn samt årtal. Tex:

**Marcel Aronberg**  
**KOGNITIV SKOL-NPFCOACH**  
**2016**

Du återfår brevet i samband med examinationen, om ett år.



1. Detta skall jag göra mellan utbildningstillfällena ...

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Mitt fokus under utbildningen skall vara ...

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Jag vill uppnå följande mätbara resultat under utbildningen ...

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Detta skall jag sluta med ....

---

---

---

---

---

---

---

5. Detta skall jag börja med ...

---

---

---

---

---

---

---

6. Jag vill ge följande råd till mig själv ...

---

---

---

---

---

---

---

**Vad är en surdeg?**

**Allt som finns i min mentala ryggsäck, kallas surdeg!**

**Arbeta med överenskommelse till dig själv!**

Skriv upp 10 surdegar.  
Dessa vill jag arbeta med under utbildningen.

Sätt ett datum för när du skall börja och när det skall vara avslutat.  
Välj ut 3 som du vill prioritera för att börja med. Dessa skall vara påbörjade till nästa utbildningspass.

Nr	Kort beskrivning av surdegen	Start-datum	Slut-datum
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

**Besvara frågorna enligt nedan:**

*Vilka rädslor uppstod hos mig i samband med övningen?*

.....

.....

.....

.....

.....

*Hur hanterar jag motståndet som uppstår i samband med övningen?*

.....

.....

.....

.....

.....

*Vad behöver jag?*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Om och när jag fastnar, jag kommer att prata med! Skriv personens namn:*

.....  
.....

*Mål och syfte med övningen enligt min uppfattning är:*

.....  
.....  
.....

*Hur kommer din omgivning förändras om/när du genomför dessa uppgifter?*

.....  
.....  
.....

Jag vill arbeta med att

- hålla mitt ord, det jag säger kommer jag att hålla
- vara sann mot mig själv...
- upptäcka (medvetengöra), då jag fastnar i mitt motstånd...
- se när jag sätter upp hinder för mig själv ...
- reflektera över varför har dessa surdegar kommit till ...
- förhindra att de kommer igen i annan skepnad ...
- skapa insikt om mig själv, mina beteenden ...