



1. Vem är du nu?

Väg in både vem du är som yrkesperson och som privatperson.

Vad gör du, som du tycker är viktigt?

T.ex. arbete, hobby, fritidsaktiviteter, familjeaktiviteter...

Vilka tre värderingar är viktigast för dig?

T.ex. frihet, jämlikhet, stabilitet, ödmjukhet, framgång, kvalitet, lojalitet, effektivitet...

1

2

3

Vilka är dina ambitioner? Vad vill du uppnå?

T.ex. ha roligt, självförverkligande, få utlopp för min passion, bli känd, sluta jobba...



2. Vem tror du att du är om 5 år?

Hur tror du att det blir om allt fortgår som väntat?

Hur gammal är du då?

Hur är din situation annorlunda då?

Kommer allt bara att fortsätta som det gör idag? Kommer något, stort eller litet, att förändras? Skriv din bästa gissning om hur du tror att det kommer vara.

Vad önskar du har hänt då?

I den bästa av världar...

Vad oroar du dig har hänt då?

Det värsta som kan hända är...

Vad förväntar du dig har hänt då?

Jag räknar med att...



3. Din önskade framtid

Om du fick vara med och forma din framtid, hur skulle du då vilja att den ser ut?

Utgå ifrån vad du skrivit i rutorna ovan. Fundera över vad som är realistiskt och hur du verkligen skulle vilja att det blir om 5 år. Försök vara så specifik som möjligt.

Om 5 år gör jag...

T.ex. mer eller mindre av det du gör idag, något nytt, något helt annat...

Om 5 år har jag uppnått...

Mål, ambitioner och åstadkommanden...

Om 5 år är jag...

Roller, egenskaper, känslor...