

Må bra-cirkeln

NAMN _____

DATUM _____

Vad är viktigt för dig?

Vad gör att du mår bra?

Vad gör att du har roligt?

Vad gör att du känner att du utvecklas?

Vad är det för särskilda insatser och moment under träningen som framförallt gör att du mår bra, har roligt och utvecklas?

Hur ser din balans ut mellan ovanstående moment ut idag?
Ge en kort förklaring.

Fyll i din egen cirkel för att få en bild av hur din Må bra-cirkel ser ut. Nedan finner du en s.k. Må bra-cirkel där du kan visualisera ditt mående och balans i livet genom att dela in olika aktiviteter i tårtbitar i olika storlekar utifrån hur mycket utrymme det får av din tid. Se cirkeln som en normal vecka där hela cirkeln är totalt 100 %. Varje tårtbit illustrerar en aktivitet t ex arbete, studier, familj, vänner, träning, tränarrollen mm.



Något som du vill ändra på? Hur skulle du vilja att denna balans ser ut framöver?

Fyll i cirkel nedan som visar på din önskebild. Visualisera din önskade bild likt tidigare med att identifiera olika aktiviteter som du skulle vilja fylla ditt liv med och markera sedan dessa som olika tårtbitar.

Vad kan du konkret göra, en handling, för att ta dig ett steg närmare din önskebild?