

1. Start med at formulere, hvad det er du vil – den beslutning du mener der skal træffes.
2. Beskriv herefter de følelser du tror det vil vække i dem, der betyder noget for dig, hvis du hhv. gennemfører og ikke gennemfører din beslutning.
3. Beskriv herefter de følelser det vil vække i dig, hvis du hhv. gennemfører og ikke gennemfører din beslutning.
4. Beskriv herefter hvordan det rent praktisk vil påvirke dem, der betyder noget for dig, hvis du hhv. gennemfører og ikke gennemfører din beslutning.
5. Beskriv til sidst hvordan det rent praktisk vil påvirke dit arbejdsliv, hvis du hhv. gennemfører og ikke gennemfører din beslutning.

