



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvad betyder virkelig
noget for dig?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvis du stod over for snart at skulle dø, hvilke mål ville du så investere din tid og kræfter i?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvordan ville dit bedst mulige liv se ud?

Hvilke mål ville hjælpe dig med at nå dertil?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvordan ser den
bedste dag i dit liv ud?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvad er dine håb og
drømme?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvilke navne eller
overskrifter kan du
give dine mål?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvilket mål vil du arbejde på?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvad er din drøm for
dit mål?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvor håbefuldt er du
omkring din fremtid?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvilket trin af en stige fra 1-10 vil du sige, at du står på nu i forhold til dit mål?

På hvilket trin tror du, at du vil stå omkring fem år fra nu?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Så du dig selv her i
den her situation for
fem år siden?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvis andres hjælp til dig er succesfuld nu, hvordan vil dit liv så se ud om fem år?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvordan vil du have
dit liv til at se ud om
fem år?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvordan vil det
opnåede mål se ud
om 5 år?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvordan ændrer det
langsigtede perspektiv
dine følelser i forhold
den situation, du står i,
og de valg du står
over for?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvilke økonomiske eller sundhedsmæssige beslutninger kan du lave nu ved hjælp af dit fremtidige selv?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvad håber du på at se, hvis dit mål opnås?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvordan ville du have det, hvis du når dit mål?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvad ville det betyde
for dit liv, hvis du når
dit mål?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvordan kan du
hjælpe andre ved at
nå dit mål?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvordan kan dine mål
få en stor indvirkning
på dig selv og andre?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvilke af dine mål har den største indvirkning på dit og andres liv?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvilket mål er du mest
begejstret for?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvis du kunne bruge al din tid på ét mål, hvad ville det så være?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvordan kan du
smitte andre med
din begejstring for dit
mål?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvis du havde det
(endnu) bedre, hvad
ville du så lave nu?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvordan ville din
adfærd ændre sig, hvis
du nåede dit mål?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvordan ville din
typiske dag ændre sig,
hvis du nåede dit mål?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvilket mål vil du arbejde på?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvilke delmål består
dit mål af?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvordan kan du gøre
dit mål specifikt og
målbart?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvornår skal du
senest nå dit mål?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvad ville være den bedste måde at bruge din tid på i løbet af ugen? Forestil dig, hvor du ville være, og hvad du ville lave.

Tilføj flere detaljer. Hvem arbejder sammen med dig? Hvordan har du det i starten af dagen og i slutningen af dagen?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Kan du afprøve det,
du drømmer om?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Hvem kan du kontakte, som allerede har prøvet det, som du ønsker dig – for at høre deres syn på det?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

30 år fra nu (eller endda fem) vil dit fremtidige selv da være glad for, at du har købt den dyre bil, den dyre ferie eller huset, der er i overkanten for dig?



MÅL

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

MÅL

Kan du lede efter andre mål, hvis du har mistet din lidenskab, eller du har opbrugt alle handlemuligheder?

The image features a central dark brown rounded square with a lighter brown shadow behind it. A thin, dark brown line loops around the shapes. The text is centered within the dark brown area.

HANDLE- MULIGHEDER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLE- MULIGHEDER

Hvordan vil du nå dit
mål?

The image features a central dark brown rounded rectangle with a lighter brown shadow behind it. A thin, dark brown line loops around the shapes. The text is centered within the dark brown area.

HANDLE- MULIGHEDER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLE- MULIGHEDER

Kan du komme i
tanke om andre veje
til målet?

Hvad er din plan A, B
og C?

The image features a central dark brown rounded rectangle with a lighter brown shadow behind it. A thin, dark brown line loops around the shapes. The text is centered within the dark brown area.

HANDLE- MULIGHEDER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLE- MULIGHEDER

Kan du tænke på mere
end én mulighed?

The image features a central dark brown rounded square with a lighter brown shadow behind it. A thin, dark brown line loops around the shapes. The text is centered within the dark square.

HANDLE- MULIGHEDER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLE- MULIGHEDER

Hvilken mulighed ville
virke bedst?

The image features a central dark brown rounded square with a lighter brown shadow behind it. A thin, dark brown line loops around the shapes. The text is centered within the dark brown area.

HANDLE- MULIGHEDER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLE- MULIGHEDER

Hvordan kan du læse
om dit mål?

The image features a central dark brown rounded square with a lighter brown shadow behind it. A thin, dark brown line loops around the shapes. The text is centered within the dark brown area.

HANDLE- MULIGHEDER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLE- MULIGHEDER

Hvad ville du konkret
skulle gøre?

The image features a central dark brown rounded rectangle with a lighter brown shadow behind it. A thin, dark brown line loops around the shapes. The text is centered within the dark brown area.

HANDLE- MULIGHEDER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLE- MULIGHEDER

Hvilken handling kan du foretage for at forbedre en situation, der er vigtig for dig?

The image features a central dark brown rounded square with a lighter brown shadow behind it. A thin, dark brown line loops around the shapes. The text is centered within the dark brown area.

HANDLE- MULIGHEDER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLE- MULIGHEDER

Hvordan kan du stå ansigt til ansigt med noget, du længe har været bange for?

The image features a central dark brown rounded rectangle with a lighter brown shadow behind it. A thin, dark brown line loops around the shapes. The text is centered within the dark brown area.

HANDLE- MULIGHEDER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLE- MULIGHEDER

Hvordan kan du
bruge dine styrker til
at åbne op for nye
handlemuligheder?

The image features a central dark brown rounded rectangle with a lighter brown shadow behind it. A thin, dark brown line loops around the shapes. The text is centered within the dark brown area.

HANDLE- MULIGHEDER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLE- MULIGHEDER

Hvordan kan du gøre
dit arbejde til en leg?

The image features a central dark brown rounded rectangle with a lighter brown shadow behind it. A thin, dark brown line loops around the shapes. The text is centered within the dark brown area.

HANDLE- MULIGHEDER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLE- MULIGHEDER

Hvad er dit næste
skridt?

The image features a central dark brown rounded square with a lighter brown shadow behind it. A thin, dark brown line loops around the shapes. The text is centered within the dark brown area.

HANDLE- MULIGHEDER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLE- MULIGHEDER

Hvad ville andre skulle
gøre?



HANDLE- MULIGHEDER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLE- MULIGHEDER

Hvor og hvornår har du tænkt dig at gøre noget ved dit mål?



HANDLE- MULIGHEDER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLE- MULIGHEDER

Hvornår vil du tage dit næste skridt?



HANDLEKRAFT

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLEKRAFT

Er du realistisk
håbefuldt eller bare en
naiv optimist?



HANDLEKRAFT

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLEKRAFT

Kan du være håbeful
med vilje?



HANDLEKRAFT

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLEKRAFT

Hvordan har du evnen
til at gøre din fremtid
bedre end din nutid?



HANDLEKRAFT

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLEKRAFT

Hvordan kan du skaffe
eventuelt manglende
ressourcer?



HANDLEKRAFT

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLEKRAFT

Hvad er du god til?

Hvordan kan du gøre mere af det?



HANDLEKRAFT

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLEKRAFT

Hvordan passer dine styrker til dine mål?



HANDLEKRAFT

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLEKRAFT

Hvordan føles det,
når du får lov at gøre
det, du gør bedst – og
hvorfor?



HANDLEKRAFT

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLEKRAFT

Hvad kan du lide at
gøre hver dag – og
hvorfor?



HANDLEKRAFT

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLEKRAFT

Hvad er den direkte forbindelse mellem dine holdninger og din adfærd i dag, og de mål du har i fremtiden?



HANDLEKRAFT

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLEKRAFT

Hvordan gør din
indsats verden til et
bedre sted?



HANDLEKRAFT

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLEKRAFT

Hvilken frygt har du,
som kan drive dig –
ikke paralyserer dig,
men drive dig til mere
konsekvent, hårdt
arbejde?



HANDLEKRAFT

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLEKRAFT

Afsætter du nok tid
til at forfølge dine
personlige mål?



HANDLEKRAFT

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLEKRAFT

Hvordan kan du undgå at blive distraheret, så dit mål får den fokuserede opmærksomhed, som det har behov for?



HANDLEKRAFT

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLEKRAFT

Hvordan kan du skabe situationer, hvor det er lettere at træffe det rigtige valg – så det ikke kræver viljestyrke, selvkontrol eller handlekraft at fortsætte fremad?



HANDLEKRAFT

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLEKRAFT

Kan du skabe en
”standardindstilling”,
så du bevæger dig
i retning af dit mål,
medmindre du gør
noget aktivt for at
ændre det?



HANDLEKRAFT

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLEKRAFT

Hvordan kan du
forpligte dig på
forhånd til at nå dit
mål?



HANDLEKRAFT

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLEKRAFT

Hvem får dig til at føle,
at du betyder noget?



HANDLEKRAFT

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLEKRAFT

Har du en ældre ven
eller et familiemedlem,
der minder om dig i
interesser og værdier,
og som er positiv i
tanke og humør?



HANDLEKRAFT

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLEKRAFT

Hvem kan du omgås,
som deler det samme
mål som dig?



HANDLEKRAFT

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLEKRAFT

Hvem kan du
identificere dig med,
som har eller har haft
det samme mål som
dig?



HANDLEKRAFT

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLEKRAFT

Hvordan kan du
offentliggøre dine
bestræbelser på at nå
dit mål?



HANDLEKRAFT

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLEKRAFT

Hvem har du tillid i
forhold til at dele dine
håb og dine mål?



HANDLEKRAFT

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLEKRAFT

Hvem kan hjælpe dig
med at forbedre din
strategi?



HANDLEKRAFT

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLEKRAFT

Hvem kan du spørge,
hvis du ikke ved,
hvordan du kan nå dit
mål?



HANDLEKRAFT

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLEKRAFT

Hvem kender dig godt nok til at få øje på, når dine fristelser kommer i spil – og advare dig mod dem?



HANDLEKRAFT

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLEKRAFT

Hvem vil hjælpe dig
forbi dine fristelser?



HANDLEKRAFT

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLEKRAFT

Hvem kan støtte dig?



HANDLEKRAFT

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLEKRAFT

Hvilke personer kan
du støtte dig op ad for
at låne deres håb?



HANDLEKRAFT

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLEKRAFT

Hvordan kan du låne
håb fra andre?



HANDLEKRAFT

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

HANDLEKRAFT

Hvordan gør din
bedste ven hver dag
bedre for dig?



FORHINDRINGER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

FORHINDRINGER

Hvem eller hvad kan holde dig fra at gøre den ønskede fremtid mulig?

The image features a central black rounded rectangle with a dark grey shadowed area inside it. This is set against a light beige background with a thin brown line that loops around the central shape. The text 'FORHINDRINGER' is centered in white, uppercase, sans-serif font.

FORHINDRINGER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

FORHINDRINGER

Hvilke indre og ydre
forhindringer kan
holde dig tilbage?

The image features a central black rounded rectangle with a dark grey shadowed area inside it. This is set against a light beige background with a thin brown line that loops around the central shape. The text 'FORHINDRINGER' is centered in white, uppercase, sans-serif font.

FORHINDRINGER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

FORHINDRINGER

Hvilke forhindringer, som du kan forudsige, vil være med til at holde dig tilbage?

Tænk både på forhindringer inde i dig selv og uden for dig selv.

The image features a central black rounded rectangle with a dark grey shadowed area inside it. This is set against a light beige background with a thin, dark brown line that loops around the central shape. The text 'FORHINDRINGER' is centered in white, uppercase, sans-serif font.

FORHINDRINGER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

FORHINDRINGER

Hvilke forhindringer er mest genkendelige?

The image features a central black rounded rectangle with a dark grey shadowed area on its right side. This is set against a light beige background with a thin brown line that loops around the central shape. The text is centered within the black area.

FORHINDRINGER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

FORHINDRINGER

Hvilke forhindringer
kan holde dig tilbage?

The image features a central black rounded rectangle with a dark grey shadowed area inside it. This is set against a light beige background with a thin brown line that loops around the central shape. The text 'FORHINDRINGER' is centered in white, uppercase, sans-serif font.

FORHINDRINGER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

FORHINDRINGER

Hvilke begrænsninger er der i forhold til dine evner?



FORHINDRINGER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

FORHINDRINGER

Er der nogen
forhindringer, som
skræmmer dig?

The image features a central black rounded rectangle with a dark grey shadowed area inside it. This is set against a light beige background with a thin, dark brown line that loops around the central shape. The text 'FORHINDRINGER' is centered in white, uppercase, sans-serif font.

FORHINDRINGER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

FORHINDRINGER

Hvilke negative
budskaber kommer
der fra mennesker
omkring dig?

The image features a central black rounded rectangle with a dark grey shadowed area inside it. This is set against a light beige background with a thin brown line that loops around the central shape. The text 'FORHINDRINGER' is centered in white, uppercase, sans-serif font.

FORHINDRINGER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

FORHINDRINGER

Hvilke negative budskaber om din fremtid kan du identificere?

Det kan f.eks. være stemmer fra fortiden eller dele af dig, der skræmmes af fremtiden.

The image features a central black rounded rectangle with a dark grey shadowed area inside it. This is set against a light beige background with a thin, dark brown line that loops around the central shape. The text is centered within the black area.

FORHINDRINGER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

FORHINDRINGER

Hvordan kan du beskytte dig imod mennesker, som kan undergrave din indsats?

The image features a central black rounded rectangle with a dark grey shadowed area inside it. This is set against a light beige background with a thin brown line that loops around the central shape. The text is centered within the black area.

FORHINDRINGER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

FORHINDRINGER

Hvad kan du gøre,
hvis målet der giver
dig energi, ikke er det
mål, din lærer, chef
eller familie vil have, at
du arbejder på nu?

The image features a central black rounded rectangle with a dark grey shadowed area inside it. This is set against a light beige background with a thin, dark brown wireframe outline. The text is centered within the black area.

FORHINDRINGER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

FORHINDRINGER

Tænk på en konkret
forhindring i forhold til
et mål.

Hvilke alternativer
har du for at undgå
forhindringen?



FORHINDRINGER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

FORHINDRINGER

Tænk på en konkret barriere for et mål. Det kan være en nutidig eller fremtidig.

Hvad tror du, du skal gøre i forhold til den barriere?



FORHINDRINGER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

FORHINDRINGER

Hvis du forestiller dig
forhindringerne i dit
liv, hvordan kan du så
helt konkret håndtere
dem?

The image features a central black rounded rectangle with a dark grey shadowed area inside it. This is set against a light beige background with a thin, dark brown line that loops around the central shape. The text 'FORHINDRINGER' is centered in white, uppercase, sans-serif font.

FORHINDRINGER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

FORHINDRINGER

Hvad er én handling,
du kan foretage for
at overkomme den
største forhindring?

The image features a central black rounded rectangle with a dark grey shadowed area inside it. This is set against a light beige background with a thin brown line that loops around the central shape. The text 'FORHINDRINGER' is centered in white, uppercase, sans-serif font.

FORHINDRINGER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

FORHINDRINGER

Hvad skal helt konkret gøres for at tackle forhindringerne?

The image features a central black rounded rectangle with a dark grey shadowed area on its right side. This is set against a light beige background with a thin brown line that loops around the central shape. The text is centered within the black area.

FORHINDRINGER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

FORHINDRINGER

Hvad er dine planer
for at adressere dine
forhindringer og få
energi til at handle?



FORHINDRINGER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

FORHINDRINGER

Hvis ... [det sker], så
vil jeg ...

The image features a central black rounded rectangle with a dark grey shadowed area inside it. This is set against a light beige background with a thin, dark brown line that loops around the central shape. The text is centered within the black area.

FORHINDRINGER

© CENTER FOR POSITIV PSYKOLOGI
WWW.POSITIVPSYKOLOGI.DK

FORHINDRINGER

Hvad ville det betyde,
hvis du fik tacklet
forhindringerne i dit
liv?