

# GROW-modellen: \_\_\_\_\_

1, Brainstorma, hur situationen ser ut när du har uppnått ditt mål? Hur ser verkligheten ut? Detaljer som är annorlunda. Känsla, vad syns, vad hörs.

## MÅL

2, Brainstorma, hur nuläget ser ut. Vilken är din utgångspunkt från vilken du påbörjar förändringen. Detaljer, situationer, övergripande överblick av livet.

## NULÄGE

3, Brainstorma, alternativ för hur du ska kunna åstadkomma förändringen. Personer att kontakta, saker att öva på, situationer att sätta dig i, tankar att öva, mönster att förändra mm.

## ALTERNATIV

4, Forma en handlingsplan. Vad ska göras? Hur ska det göras? När ska det göras? Hur ofta ska det göras? Vem ska bekräfta, kontrollera, ge belöning etc.

VAD SKA GÖRAS?	HUR SKA DET GÖRAS?	NÄR SKA DET GÖRAS?	ÖVRIGT (Bekräfta, kontrollera, belöning)