

Med huvudet bland molnen

Drömmar och tankar om framtiden kan vara bra sätt att ställa upp mål för sig själv. När vi ställer upp mål påminns vi om det som är viktigt för oss. Inte alla mål behöver uppnås – redan det att man funderar på mål riktar blicken framåt. Det är också bra att diskutera sina framtidsplaner med andra och höra vad de andra drömmer om.

INSTRUKTIONER

Anteckna dina mål under respektive rubrik i molnen.

Målen kan vara väldigt konkreta, som "jag ska bli godkänd i matte" eller något känslorelaterat, som "jag ska stressa mindre".

Den här månaden:

Nästa år:

När jag blir vuxen: