

# Min intention med utbildningen INTEGRATION

Läs igenom listan med faktorer. Ringa in de fyra viktigaste som du vill förändra/förädla. Kryssa i på skalan hur mycket du vill förändra dessa fyra. Notera t ex om det finns områden som skulle sänka din stressnivå eller minimera energiläckage.

Jag önskar genom Integration förändra följande faktorer:

	Förändra något	Förändra mycket	Förändra totalt
1. Koncentration			
2. Fokus			
3. Effektivitet			
4. Självkänedom			
5. Självförtroende			
<hr/>			
6. Kunskapsinhämtande			
7. Stress			
8. Oro/nervositet			
9. Sömn/huvudvärk/ont i magen			
10. Humör			
<hr/>			
11. Kreativitet			
12. Initiativriktedom			
13. Energi			
14. Vänlighet			
15. Samarbetsförmåga			
<hr/>			
16. Ledaregenskaper			
17. Beslutskapacitet			
18. Förändringsförmåga			
19. Vänskap			
20. Acceptans			
<hr/>			
21. Nyfikenhet			
22. Dömande			
23. Tålamod			
24. Tillit			
25. Sinnesfrid			

Har du någon annan faktor du vill förändra? Lägg till den här:

.....  
.....

Beskriv med egna ord hur du vill förändra de fyra faktorer du valt:

Faktor nr:.....  
.....

Faktor nr:.....  
.....

Faktor nr:.....  
.....

Faktor nr:.....  
.....

Namn: .....

Datum:.....