



WORKBOOK

DITT SYFTE MED DIN
TRÄNING & HÄLSA

THE 
**FUTURE
BOOK**



Avsnitt 4 – Ditt syfte med din hälsa och träning

Ta en titt på de övriga 13 kategorierna i ditt liv och fråga dig själv - "Vilka är mina viktigaste skäl till att jag vill vara i bra form?"

Tänk nu på när din hälsa och träning förbättras positivt hur kommer det att påverka de andra områdena i ditt liv. Skriv kortfattat ner dina tankar nedan:

1. Min hälsa och träning

2. Mitt intellektuella liv

3. Mitt emotionella liv

4. Min karaktär

5. Mitt personliga varumärke

6. Mitt spirituella liv



7. Min energi

8. Mitt kärleksliv

9. Mitt sociala liv

10. Mitt finansiella liv

11. Min karriär

12. Mitt föräldraskap

13. Min livskvalitet

14. Min livsvision