

Lev ditt liv

Klar for coaching? Test deg selv

Motivasjon	Score (1-10)
Jeg er klar for å tenke gjennom de perspektiver jeg har, og prøve ut nye	
Jeg kommer til å være presis til alle mine avtaler	
Jeg er klar over at det er jeg som har kraft til å skape endringene i mitt liv, og jeg tar jobben	
Jeg er klar for å ta ansvar for min vei og skape de endringer som kreves for å nå mine mål	
Dersom jeg opplever at jeg ikke får det jeg trenger fra coachingen/terapien, vil jeg gi beskjed men en gang så vi kan tilpasse relasjonen og programmet	
Jeg er innstilt på å bruke av min tid mellom timene for å reflektere over det vi har jobbet med	
Jeg ser på coaching /terapi som en investering i mitt liv	

Sign: _____

Score:

0-20 Ikke motivert akkurat nå

21-30 Motivert, men trenger enda mer og noe forpliktelse

31-40 Motivert

41-70 Veldig motivert og klar - velkommen til coaching eller terapi