



HUR GÅR MITT ÅR?

Skriv ut bladet eller kopiera frågorna till ett annat dokument och besvara dem 2 ggr/år. Spara dem i en mapp och se tillbaka på dem varje nytt halvår eller när du behöver det.

1. HUR HAR DE SENASTE 6 MÅNADERNA VARIT FÖR MIG/FÖRETAGET?

.....

.....

.....

.....

2. VAD HAR JAG LAGT MINA RESURSER PÅ SOM VARIT BRA?

.....

.....

.....

.....

3. VAD HAR JAG LAGT MINA RESURSER PÅ SOM INTE BURIT FRUKT?

.....

.....

.....

.....

4. VILKA FRAMGÅNGAR HAR JAG NÅTT DE SENASTE 6 MÅNADERNA?

.....

.....

.....

.....





CHECKLISTA

Stäm av ditt företagarliv med den här checklistan 2 ggr/år. Spara den i en mapp och se tillbaka på den varje nytt halvår eller när du behöver det.

- HAR JAG LYSSNAT PÅ MIN KROPP OCH INTE KÖRT ÖVER DEN?
- HAR JAG GJORT ANPASSNINGAR FÖR MIN ERGONOMI NÄR NÅGOT INTE FUNGERAT?
- HAR JAG SKAPAT FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR ATT HÅLLA I MITT YRKE LÅNGSIKTIGT?
- HAR JAG ANVÄNT MINA PAUSER TILL ÅTERHÄMTNING, INTE BARA ADMINISTRATION?
- HAR JAG ETT SCHEMA SOM MIN KROPP FAKTISKT KLARAR AV?
- HAR JAG VARIATION I MITT ARBETE OCH INTE BARA SAMMA BELASTNING HELA TIDEN?
- HAR JAG PRIORITERAT MIN EGEN TRÄNING ELLER KROPPSVÅRD?
- HAR JAG FÅNGAT UPP SIGNALER PÅ SMÄRTA ELLER TRÖTTHET I TID?
- HAR JAG JUSTERAT MITT ARBETSSÄTT UTIFRÅN HUR MIN KROPP MÅR?
- HAR JAG TYDLIGA RAMAR MOT KUNDER (TID, INNEHÅLL, ENERGI)?
- HAR JAG STRATEGIER FÖR ENERGIKRÄVANDE KUNDER?
- HAR JAG NÅGON ATT BOLLA UTMANINGAR MED?
- HAR JAG GETT MIG SJÄLV RIMLIGA KRAV OCH INTE BARA LEVERERAT MER?
- HAR JAG UTVECKLAT MITT FÖRETAG OCH INTE BARA "JOBBAT PÅ" I SAMMA RIKTNING?
- HAR JAG ARBETAT PÅ ETT SÄTT SOM STÄRKER MIN INTÄKT PER KUND?
- HAR JAG TAGIT STEG BORT FRÅN ATT BARA SÄLJA MIN TID?
- HAR JAG GJORT NÅGOT SOM TAR MIG NÄRMARE DEN VARDAG JAG VILL HA?
- KÄNNER JAG FORTFARANDE ATT JAG BRINNER FÖR DET JAG GÖR?
- OM INTE - HAR JAG STANNAT UPP OCH FUNDERAT PÅ VAD SOM BEHÖVER FÖRÄNDRAS?
- HAR JAG PÅMINT MIG SJÄLV OM VARFÖR JAG VALDE DET HÄR YRKET?

VAD ÄR EN SAK JAG VILL JUSTERA KOMMANDE HALVÅR?

.....
.....

