10 DRÖMMAR

BÖRJA MED DINA DRÖMMAR

ETT LITET STEG MOT
KLARHET OCH FOKUS

GRATIS ARBETSBOK • KORT VERSION

Roland Thunstedt

En gratis arbetsbok från Equipido

Equipido
Equip • Identify • Grow

BASERAD PÅ ARBETSBÖCKERNA FRÅN IMPACT WAY
GRATIS ARBETSBOK ● KORTVERSION

10 DRÖMMAR

Ett litet steg mot klarhet och fokus

En kort, praktisk övning som hjälper dig att utforska dina drömmar, välja en idé att undersöka vidare och ta ett litet steg för att lära dig mer.

Syfte: att gå från en lista med drömmar till en idé att utforska och ett konkret nästa steg.



Upptäck fler gratis arbetsböcker och utforska hela vårt utbud av arbetsböcker på: www.equipido.com/sv/arbetsbocker

Roland Thunstedt
En gratis arbetsbok från Equipido

GRATIS FÖR PERSONLIGT BRUK · DELA FRITT · FÅR INTE SÄLJAS VIDARE

1. Bygg en första drömbank

Ta med saker du vill ha, göra, uppleva, bli, lära dig, skapa, förbättra, bidra med eller förändra. Blanda små och stora idéer.

#	Dröm / önskan
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Lös inte HUR ännu. Låt listan visa vad som återkommer.

© 2026 Impact Way AB

GRATIS FÖR PERSONLIGT BRUK · DELA FRITT · FÅR INTE SÄLJAS VIDARE

2. Hitta det som återkommer

Läs dina 10 rader igen. Markera varje punkt med den signal som passar:
E = energi, V = viktigt, N = nyfiken.

#	Kort version	E	V	N
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Tema 1, vad verkar hänga ihop?

Tema 2, vad verkar hänga ihop?

Tema 3, vad verkar hänga ihop?

© 2026 Impact Way AB

GRATIS FÖR PERSONLIGT BRUK · DELA FRITT · FÅR INTE SÄLJAS VIDARE

3. Utforska en lite närmare

Välj en dröm eller ett tema som har tillräckligt med energi, betydelse eller nyfikenhet för att vara värt en närmare titt. Du utforskar utan att binda dig permanent.

Drömmen eller temat jag utforskar:

Vad vill jag egentligen här?

Varför kan detta betyda något för mig nu?

Om detta blev mer verkligt under de kommande tre åren, vad skulle vara annorlunda?

Vad skulle jag ångra att jag aldrig ens utforskade?

© 2026 Impact Way AB

GRATIS FÖR PERSONLIGT BRUK · DELA FRITT · FÅR INTE SÄLJAS VIDARE

4. Gör ett tillfälligt val

Allt behöver inte vara nu. Sortera dina starkaste idéer utan att ta bort de andra.

NU, värt att utforska	**SENARE**, viktigt men inte nu	**KANSKE**, behåll utan åtagande

Den ENDA sak jag ska utforska nu:

Ett undersökningssteg, samtal eller en upplevelse som skulle hjälpa mig förstå det bättre:

När ska jag göra det?

© 2026 Impact Way AB

GRATIS FÖR PERSONLIGT BRUK · DELA FRITT · FÅR INTE SÄLJAS VIDARE

Frivilligt nästa steg

Om detta verktyg räckte, stanna här och använd det du lärde dig. Om du vill ha mer struktur, fortsätt med hela arbetsboken.

100 drömmar utökar din drömbank till 100 drömmar. Du får utveckla och pröva de teman som återkommer, skapa en treårsvision och förstå varför den är viktig. Därefter hjälper arbetsboken dig att välja ett tydligt mål och göra en praktisk plan med handlingar och uppföljning.

Detta gratisverktyg ger dig ett användbart första resultat. Hela arbetsboken är för den djupare processen: fler sidor, mer genomgång, bättre uppföljning och en tydligare väg framåt.

Vad visade denna starter som jag inte vill ignorera?

Vad skulle jag vilja utforska djupare i hela arbetsboken? Vill du ha hela arbetsboken? Fortsätt med 100 drömmar.

© 2026 Impact Way AB

GRATIS FÖR PERSONLIGT BRUK · DELA FRITT · FÅR INTE SÄLJAS VIDARE

10 DRÖMMAR

BÖRJA MED DINA DRÖMMAR

ETT LITET STEG MOT KLARHET OCH FOKUS

GRATIS ARBETSBOK • KORT VERSION

Roland Thunstedt

En gratis arbetsbok från Equipido