HITTA DIN STARTPUNKT

VÄLJ DITT NÄSTA STEG

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

HITTA DIN STARTPUNKT

Ett litet steg mot klarhet och fokus

En kort check som hjälper dig att se var du är nu och välja den arbetsbok som passar bäst för ditt nästa steg.

Syfte: att välja om du ska utforska din riktning, dina drömmar eller en konkret handling.

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

Roland Thunstedt
En gratis arbetsbok från Equipido

© 2026 Impact Way AB

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

Poängsätt varje påstående

0 = Stämmer inte för mig · 1 = Stämmer delvis · 2 = Stämmer mycket. Svara utifrån var du är nu, inte var du tycker att du borde vara.

Väg	Påstående	0–2
ÅTERKNYT	Jag vet att något behöver förändras, men jag kan inte tydligt säga vad.	
ÅTERKNYT	Jag känner mig mindre nyfiken, driven eller engagerad än tidigare.	
ÅTERKNYT	När jag tänker på framtiden märker jag mest vad jag inte vill.	
VIDGA	Jag kan nämna några saker jag vill, men jag låter mig sällan tänka längre än det som känns realistiskt.	
VIDGA	Jag har idéer eller önskningar, men jag har inte samlat dem så att jag kan se mönster.	
VIDGA	Jag har svårt att välja vilka möjligheter som är värda att utveckla.	
AGERA	Jag har ett mål som betyder något för mig, men min nästa handling är inte tillräckligt tydlig.	
AGERA	Jag börjar, men jag har inget enkelt sätt att följa upp, justera eller fortsätta.	
AGERA	Jag behöver göra intention till något synligt den här veckan.	

© 2026 Impact Way AB

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

Räkna ihop dina poäng

ÅTERKNYT totalt	**VIDGA** totalt	**AGERA** totalt

Högsta poäng	Börja med	Gör detta direkt
ÅTERKNYT	Kört fast?	Skriv: “Jag vill inte fortsätta...” Avsluta sedan: “Jag skulle hellre...”
VIDGA	10 drömmar	Skriv 10 saker du skulle vilja ha, göra, uppleva, bli, lära dig, skapa, förbättra eller förändra. Lös inte HUR ännu.
AGERA	Ett mål, ett steg	Skriv nästa synliga handling som skulle föra ditt mål framåt. Gör den så konkret att du kan se om du gjorde den.

© 2026 Impact Way AB

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

Använd detta som en startpunkt, inte som en diagnos

Om det rekommenderade verktyget känns fel, välj det som bäst matchar problemet du helst vill arbeta med.

Verktyget jag börjar med:

Varför detta känns som rätt nästa steg:

Första sidan eller övningen jag gör idag: Vill du gå vidare? Fortsätt med verktyget som ditt resultat pekar mot.

Syftet med denna check är enkelt: att göra nästa steg lättare att välja. Gör det inte till ännu en anledning att skjuta upp.

© 2026 Impact Way AB

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

HITTA DIN STARTPUNKT

VÄLJ DITT NÄSTA STEG

ETT LITET STEG MOT KLARHET OCH FOKUS

GRATIS ARBETSBOK • KORT VERSION

Roland Thunstedt
En gratis arbetsbok från Equipido