



## Synka dina förväntningar, sid 1

Uppgiften den här månaden är att utforska hur dina förväntningar, önskningar, överensstämmer med verkligheten. Förväntningar på dig själv, på andra, på materiella ting. Det kan handla om vikt, träning, arbetsuppgifter, ordning och reda, sexliv, kollegors arbetsinsats, relation med dina föräldrar och/eller barn.

Vilka förväntningar har du på dig själv?

Hur väl stämmer det med verkligheten?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Finns det orimliga förväntningar du behöver justera?

---

---

---

---

---

---

---

---

Finns det förväntningar du behöver prioritera upp för att de ska bli verklighet?  
Behöver du samtidigt prioritera ned något annat?

---

---

---

---

---

---

---

---

**TIPS!**

Om du vill börja med nya vanor så kan du med fördel lägga in det i appen SustainYou.



## Synka dina förväntningar, sid 2

Vilka förväntningar har du på andra?

Hur väl stämmer det med verkligheten?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Finns det förväntningar du inte har kommunicerat till den/ de andra? Hur kan du göra det?

---

---

---

---

---

---

---

---

Finns det förväntningar på andra som du behöver sänka? Hur kan du göra det utan att "skavet" kvarstår?

---

---

---

---

---

---

---

---



## Synka dina förväntningar, sid 3

Vilka förväntningar har du på ”ting”?  
*(arbetsinnehåll, boende, fritidsintressen,  
kläder, tekniska prylar etc)*

Hur väl stämmer det med verkligheten?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Finns det förväntningar som är orealistiska?

---

---

---

---

---

---

---

---

Finns det förväntningar som egentligen inte skulle göra dig lyckligare om de blev verklighet?

---

---

---

---

---

---

---

---