

# Hvad motiverer dig?

I hvilke situationer oplever du, at de høje krav til dig selv bliver et problem for dig?

---

---

Hvad gør problemet til et problem?

---

---

Hvad gør det svært/hvad forhindrer de høje krav til i at gøre?

---

---

Hvilke fordele/ulemper har du ved de høje krav?

Fordele ved min nuværende adfærd	Ulemper ved min nuværende adfærd
Fordele ved at ændre adfærd	Ulemper ved at ændre adfærd