Mål 2014

tors, 02/01/2014 - 17:22 Gunilla Ödin

- Allmänt [1] |
- Arbete [2] |
- Hälsa/träning [3] |
- Kärlek [4] |
- Utveckling [5]

Övergripande mål 2014
MÅ BRA!!

För att känna att jag kan *Må Bra* är det några saker jag behöver fortsätta jobba med, både mentalt och fysiskt. På jobbet behöver jag frigöra tid för att kunna jobbare vidare med det jag vill och för att fortsätta utvecklas. Fysiskt vill jag gå ner i vikt för att orka springa samt att jag vill äta hälsosamt för att fortsätta den resa jag påbörjade under 2012/13.

Mina mål/delmål/aktiviteter för 2014 är följande:

Jobb
* Fortsätta säga NEJ!
* Omstrukturera avdelningen enligt förslag – frigöra tid!

Hälsa
Gå ner 26 kilo
* 5,8 kg (99,9) innan 11/2
* 18 kg (88) innan Vårruset (v 24)
* 26 kg (80) innan Tjejmilen (v 36)

Träning
Träna/motionera 3 tim/vecka = 150 timmar
* Springa Vårruset på 35 min och Tjejmilen på 70 minuter
* Styrkepass, 2 st/vecka
* Komma igång med Yogan

Kärlek
* Få tvåsamhet med kärleken! <3
* En resa tillsammans

Mina löften för året:
* Stå stark i mina beslut!
* Leva här och nu!
* Vakna med ett leende på läpparna och vara tacksam varje dag!
* Öva med tarotkorten!

Källa till webbadress: http://xn--din-rna.se/blogg/m-l-2014

Länkar:
[1] http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/allm%C3%A4nt
[2] http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/arbete
[3] http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/h%C3%A4lsatr%C3%A4ning
[4] http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/k%C3%A4rlek

[5] http://xn--din-rna.se/category/artikelkategori/utveckling