

CHECKLISTA: UTMANINGAR & RÄDSLOR

VADSTENA TRIATHLON

2) KONSEKVENSER OCH VINSTER

Vad händer om jag låter mina rädslor stoppa mig? Vad är kostnaden?

Vad händer om jag genomför det jag vill, trots mina rädslor? Vad är belöningen/vinsterna?

Om jag inte når mina mål, vad kommer jag tjäna/lära mig ändå?