

Hvor kunne jeg tænke mig at skabe forandringer det næste år i forhold til mig selv?	Hvor kunne jeg tænke mig at skabe forandringer det næste år i forhold til mit parforhold?	Hvor kunne jeg tænke mig at skabe forandringer det næste år i forhold til min rolle som mor/far?	Hvor kunne jeg tænke mig at skabe forandringer det næste år i forhold til mine venskaber?	Hvor kunne jeg tænke mig at skabe forandringer det næste år i forhold til min øvrige familie?	Hvor kunne jeg tænke mig at skabe forandringer det næste år i forhold til mit arbejde?	Hvor kunne jeg tænke mig at skabe forandringer det næste år i forhold til min fritid?
<p>Være bedre til at sige pyt</p> <p>Øve mig i at sætte grænser</p> <p>Være mere nærværende i nuet</p> <p>Være bedre til at sige ja eller nej til ting</p>	<p>Være bedre til at prioritere kærestetid</p> <p>Komme hjem med blomster til min kæreste</p>	<p>Være mere nærværende i leg med børnene</p> <p>Bedre til at springe over hvor gærdet er lavest for at skabe mere overskud til det der er vigtigt for mig</p> <p>Finde en god barne pige</p>	<p>Drikke nogle flere kopper kaffe med veninder</p> <p>Drikke nogle flere fyraftensøl med drengene</p> <p>Aftale en fast aften til vennehygge</p>	<p>Besøge familiemedlemmerne der bor langt væk</p>	<p>Anmode om nye arbejdsopgaver</p> <p>Gå ned i tid/op i tid</p> <p>Bedre til ikke at arbejde over</p>	<p>Gå nogle flere ture</p> <p>Melde mig til en fritidsaktivitet</p> <p>Være mere/mindre social</p>



Psykolog og Parterapeut Maria Schurmann