

Hvernig er staðan í dag?

Gott getur verið að fara aðeins yfir stöðuna á helstu verkefnum sem eru í gangi í venjulegum mánuði þegar maður er að reyna að átta sig á því hvað er að hafa áhrif á það hvernig manni líður. Að fara yfir þetta getur hjálpað við að fá betri yfirsýn yfir stöðuna og hugsa upp leiðir eða breytingar sem hægt er gera sem líklegar eru til að hafa jákvæð áhrif á það hvernig manni líður.

	Hvað er að ganga vel?	Er eitthvað sem mætti ganga betur?	Hvað gæti ég gert?
Skóli / vinna: Hvað er ég að gera t.d. skóli, vinna eða annað?			
Áhugamál: Hver eru áhugamálin mín?			
Samskipti: Hvernig ganga samskiptin við vini/fjölskyldu?			
Lífstíll: Hvernig er lífstíllinn minn?			
Svefn: Hvernig er svefninn minn?			