

## Ditt Nuläge

Dessa frågor syftar till att skapa en tydlig bild för oss båda av din aktuella situation och dina önskemål i programmet.

- Besvara frågorna och mejla sedan dina svar till [inger@pingh.se](mailto:inger@pingh.se).
- Har du några funderingar är du välkommen att ringa mig på 073-570 67 25.

Ta dig tid att reflektera över dina svar. Det hjälper både dig och mig att förstå dina behov och dina mål bättre. Det blir ett underlag för att skapa ditt program och förbereda våra samtal så du får de långsiktiga och hållbara resultat du vill ha. Vi förändrar självklart successivt under vägen utifrån det du behöver.

Att delta i Pingh Mentorprogram innebär att du investerar tid och energi att arbeta med dig och din personliga utveckling över en längre period. Du behöver **vilja** satsa på dig själv. Vi fokuserar på dina individuella behov, fysisk hälsa samt mental och känslomässig förmåga och frigörelse.

Vi skapar tillsammans nya möjligheter för dig i ditt liv och det är du som ser till att det sker.

Här är frågorna:

1. Hur skulle du beskriva din vardag just nu?  
(Exempel: stressig, lugn, fullbokad, meningsfull, splittrad...)
  - Beskriv hur du har det och hur du upplever ditt allmänna välbefinnande.
  - Ange också på en skala 1-10 var du befinner dig där 1 är minst och 10 är mest välbefinnande.
2. Vad känns mest utmanande i ditt liv just nu – något som tar mycket energi från dig?
  - Hur hanterar du det?
3. Vad ger dig energi och glädje i din vardag?
4. När känner du dig mest som dig själv?  
(Beskriv ett tillfälle, plats eller aktivitet.)
5. Vad hoppas du få ut av den här perioden tillsammans?  
(Önskan/Mål – stora eller små.)
  - Vad längtar du efter att förändra eller förstå bättre?
  - På kort sikt?
  - På lång sikt?
  - Vad har du redan försökt? Hur fungerade det?
  - Hur viktigt är det här är för dig?
6. Vad förväntar du dig av din mentor?
7. Något mer du vill dela, eller något du tycker känns viktigt att jag vet om dig?