

# Contents

Innehåll

<b>Prepare</b> Förbered dig	11
<b>Get ready</b> Gör dig redo	39
<b>Set your mind</b> Tänk rätt	61
<b>Get your bearings</b> Positionera dig	75
<b>Explore</b> Utforska	93
<b>Recharge</b> Ladda om	107
<b>Enjoy the journey</b> Njut av resan	123
<b>The adventure</b> Äventyret	141
<b>Equipment</b> Utrustning	163
<b>Partnering for success</b> Samarbete skapar framgång	183
<b>Reflect and recharge</b> Reflektera mera	197
<b>Keep the dream alive</b> Håll drömmen levande	211
<b>Share</b> Dela med dig	223