



Övning: Sätt egna mål

Mål

Du hittar minst ett meningsfullt mål som du kan arbeta mot. Du mår bättre när du riktar in dig mot de mål som du upplever som meningsfulla.

Anvisning

Skriv ner ditt mål. Fundera på konkreta steg som du kan ta mot målet.

Använd dina reflektioner kring hur ett meningsfullt liv ser ut för dig. De första stegen kan vara mycket små.

Försök också planera var och när du ska ta de här stegen mot ditt mål.

Målet som jag börjar sträva mot

Till exempel "Jag skulle vilja prova på att spela fotboll"

Ett eller flera konkreta steg mot målet

Till exempel: "Jag skulle kunna fråga mina föräldrar om det här och tillsammans skulle vi kunna leta reda på information om vilka möjligheter som finns. Jag skulle också kunna börja genom att ta en kort löprunda en gång i veckan."

Plan för att ta ett eller flera steg

Till exempel: "1. Jag tar upp det i morgon vid middagsbordet. 2. I helgen tar jag en 15 minuter lång promenad. 3. Nästa vecka testar jag att jogga lite lätt."