



Övning: Mina mål för egenvårdsprogrammet

Mål

När du gör ett egenvårdsprogram får du en bättre inblick i hur du vill att ditt välbefinnande ska förändras.

Anvisning

Skriv ner dina önskemål på bifogade formulär. Du kan använda följande frågor som hjälp:

- På vilket sätt vill du att den här behandlingen förändrar ditt liv?
- Vad skulle du vilja svara om någon senare frågade hur behandlingen hjälpte dig?

Exempel

"Jag önskar att jag kunde hitta glädje i livet igen. Jag skulle umgås med kompisar och spela piano".

"Jag skulle oroa mig mindre. Jag skulle inte betrakta mig som misslyckad och skulle våga göra saker igen."

Mina mål