



Övning: Sätt upp ett mål

Mål

Du hittar minst ett meningsfullt mål som du kan arbeta mot. Att arbeta mot mål som är meningsfulla för en själv stödjer välbefinnandet.

Anvisning

Skriv ner ditt mål och fundera på de konkreta stegen 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.

Exempel

Mål

Att få godkänt i matematikkursen.

Ett eller flera konkreta steg mot målet:

1. Göra upp en studieplan

En plan för att ta stegen

2. Den här veckan: att bekanta mig med studietekniker och välja lämpliga tekniker
3. I början av veckan: att dela upp de saker som ska studeras i mindre delar. Att preliminärt planera studierna och återhämtningen fram till tentamen.
4. Att göra en kort mindfulnessövning i en stund av frustration eller brist på motivation. Vid behov, redigera planen och be om hjälp.

Målet som jag börjar sträva mot



Konkreta steg mot målet

En plan för att ta stegen