

## Mina mål

Här skriver du ned vad du skulle vilja göra som i dagsläget är svårt att få till.

Dessa mål kommer hjälpa dig att planera behandlingen med din terapeut.

Det är som mest hjälpsamt om målen är konkreta och realistiska att uppnå samt om de är relaterade till något som är viktigt för dig (i linje med dina värderingar).

Mål 1:

Mål 2:

Mål 3:

Mål 4:

Skatta hur du bedömer sannolikheten att lyckas med målen om du skulle försöka uppnå dem i nuläget:

-----

Ingen framgång      25% framgång      50% framgång      75% framgång      100% framgång