

Målformulering inför behandlingsstart

Under behandlingen kommer du att få jobba med att identifiera vad som är viktigt för dig i livet, men redan nu vill vi att du ska fundera över vad du hoppas på att behandlingen ska leda till för dig.

Fundera en stund på hur din stressrelaterade ohälsa påverkar ditt liv idag. Finns det något som är viktigt för dig som du inte gör på grund av dina besvär? Skriv ner ett antal konkreta mål som du skulle vilja jobba mot under behandlingens gång. Formulera dem gärna i termer av vad du skulle vilja kunna göra som du inte kan göra idag.

”Jag skulle vilja...”

Exempel

Jag skulle vilja kunna slappna av.

Jag skulle vilja kunna säga nej till kollegor/chef/familj/vänner.

Jag skulle vilja ha trevligt umgänge med mina barn varje vecka.

Jag skulle vilja vara mindre noggrann.

Jag skulle vilja avsätta tid varje vecka åt sådant jag tycker är roligt.

Jag skulle vilja arbeta aktivt för att hitta ett jobb/utbildning.