

Tillbakablick över min utveckling

Hur var det när jag sökte hjälp? Hur mådde jag? Vilka var symtomen?

Vilka är de största skillnaderna nu och när jag sökte hjälp?

Vilka lärdomar kan jag dra om mig själv utifrån

- *Mina aktivitetsregistreringar med skattningar?*

- *Mina situationsanalyser?*

- *Mina exponeringar/beteendeförändringar*

Vilka framsteg har jag gjort i behandlingen? Vad är jag mest nöjd med?

Hur gjorde jag för att nå dessa framsteg?



Vilka metoder eller strategier under behandlingen har fungerat bäst för att hjälpa mig hantera min stress/utmattning?

Vilka beteendeförändringar har varit mest centrala för min utveckling?

Vad är det viktigaste för min att fortsätta jobba med för att förebygga att jag får liknande problem igen och för att fortsätta förbättras framöver?