

målsetting for terapi

Sett meningsfulle mål som gir retning og motivasjon i terapiprosessen

mitt hovedmål

Hva ønsker jeg å oppnå gjennom terapi?

Tips: Tenk på hvordan livet ditt vil se ut når terapien er vellykket. Hva vil være annerledes? Hvordan vil du føle deg?

gjør målet smart

Spesifikt: Hva konkret ønsker jeg å endre?

Målbart: Hvordan kan jeg måle fremgang?

Oppnåelig: Er målet realistisk for meg nå?

Relevant: Hvorfor er dette viktig for meg?

Tidsbestemt: Når ønsker jeg å ha oppnådd dette?

skalering av fremgang

Hvor er jeg i dag?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Hvor ønsker jeg å være?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

delmål og milepæler

delmål	tidsfrist	oppnådd
		☐
		☐
		☐
		☐

refleksjon og motivasjon

Hva vil det bety for meg å nå dette målet?

Hvilke styrker har jeg som kan hjelpe meg?

Hva kan være utfordrende, og hvordan kan jeg håndtere det?