

Målformulering

1 Vilken värderad riktning vill du röra dig i?

Om du har fyllt i arbetsbladet om värderade riktningar så kan du utgå från det

2 Vad vill du göra?

Beskriv något du ska göra, så konkret att någon annan skulle kunna se när du gör det. Till exempel "ringa min bror en gång i veckan" i stället för "ha bättre kontakt med familjen". Fundera över hur du kan avgöra om målet är uppfyllt eller inte. Det kan vara efter ett antal gånger eller efter att något är klart.

3 När ska det göras? Alternativt, när ska du följa upp?

Skriv ett datum eller en dag i veckan. Du kan också utgå från yttre händelser, t.ex. "nästa gång Försäkringskassan ringer".



Målformulering

4 Är det rimligt?

Utgå från hur din energi och vardag brukar se ut, också under svårare perioder. Om det känns för stort - gå i så fall tillbaka till fråga 2 och justera så att det blir mindre utmanande eller dela upp det i flera delmål.

5 Vad kan komma i vägen?

Tänk på vad som har stoppat dig tidigare, till exempel trötthet, att du glömmer eller att något annat tar över. Vad behöver finnas på plats för att det ska gå, till exempel en påminnelse, tid eller hjälp från någon annan?

6 Uppföljning

Hur gick det? Uppfylldes målet helt, delvis eller inte alls? Vad har du lärt dig? Om målet inte uppfylldes, vad säger det om målet - var det för stort, hade du behövt mer stöd eller något annat? Reflektera nedan.

