MIN VIDMAKTHÅLLANDEPLAN

Hur hindrade smärtan mig förut & har något förändrats?
”Problembeteenden” som jag lagt märke till, några exempel:
Vad har jag lärt mig?
Fyll på här med egna ”verktyg ” målbeteenden & exempel på hur det konkret kan hjälpa

MIN VIDMAKTHÅLLANDEPLAN

Annat jag vill minnas, insikter & erfarenheter, hjälpande tankar…

MIN VIDMAKTHÅLLANDEPLAN

Att hantera motgångar

Risksituationer	Tidiga signaler	Hur kan jag hantera det?

Mitt fortsatta arbete

När & hur ska jag påminna mig om mina mål i rehabplanen, när & hur vill jag ha kontakt med min kontaktperson?

Att belöna mig själv

Några uppskattande ord till mig själv för min goda intention att gå det här programmet…

Hur kan jag vara snäll mot mig själv/belöna mig själv för att jag kommit så här långt?