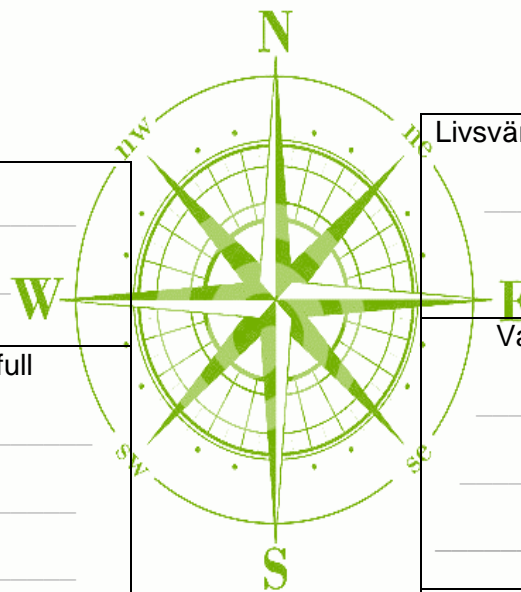


MIN REHABPLAN från..... tom.....

MENINGSFULL EGEN TID

HÅLLBART ARBETE/LÄRANDE



Livsvärden jag arbetar emot (från Livskompassen)

Vad kommer jag konkret göra i riktning mot en meningsfull egen tid?

Hinder & hur kan jag hantera dem

Hur kommer jag märka på mitt mående på längre sikt när jag agerar i riktning mot det jag vill?

Hur tänker jag belöna mig kontinuerligt då jag arbetar med mina målbeteenden?

Livsvärden jag arbetar emot (från Livskompassen)

Vad kommer jag konkret göra i riktning mot ett hållbart arbete/
Lärande

Hinder & hur kan jag hantera dem

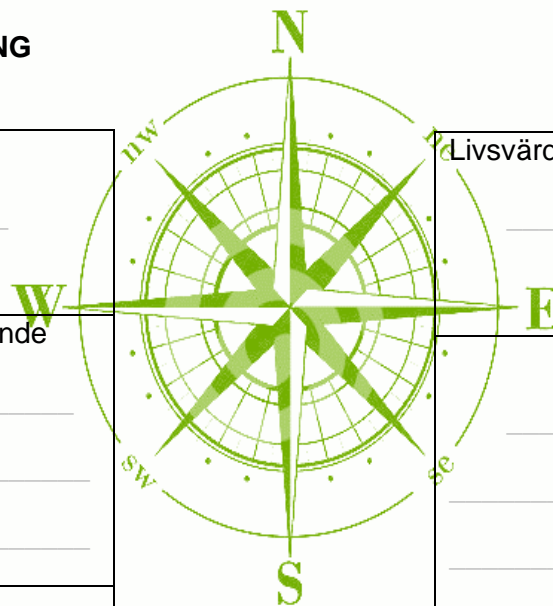
Hur kommer jag märka på mitt mående på längre sikt när jag agerar i riktning mot det jag vill?

Hur tänker jag belöna mig kontinuerligt då jag arbetar med mina målbeteenden?

MIN REHABPLAN BEHANDLINGSVECKA fram till vecka.....

FUNGERANDE FYSISK AKTIVITET & ÅTERHÅMTNING

GODA RELATIONER



Livsvärden jag arbetar emot (från Livskompassen)

Vad kommer jag konkret göra i riktning mot en fungerande fysisk aktivitet & återhämtning

Hinder & hur kan jag hantera dem

Hur kommer jag märka på mitt mående på längre sikt när jag agerar i riktning mot det jag vill?

Hur tänker jag belöna mig kontinuerligt då jag arbetar med mina målbeteenden?

Livsvärden jag arbetar emot (från Livskompassen)

Vad kommer jag konkret göra i riktning mot att skapa goda relationer

Hinder & hur kan jag hantera dem

Hur kommer jag att märka på mitt mående på längre sikt när jag arbetar mot det jag vill?

Hur tänker jag belöna mig kontinuerligt då jag arbetar med mina målbeteenden?
