

## VIDMAKTHÅLLANDEPLAN

Hur vi mår, fungerar och agerar i olika situationer kommer att variera genom hela livet. Att vara helt utan problem eller symtom är inte nödvändigtvis ett mål att sträva efter. Ett mål kan snarare vara att lära sig hantera sådant som vi upplever som mindre behagligt eller önskvärt vilket i sin tur kan leda till ökad livskvalitet. Den här uppgiften går ut på att fundera kring vad du lärt dig under tiden för din samtalskontakt och hur du kan använda dig av det framöver.

**Det här har jag lärt mig:**

---

---

---

---

**Det här behöver jag fortsätta öva på:**

---

---

---

---

**Det här är "varningssignaler" jag behöver vara uppmärksam på:**

---

---

---

---

**Så här kan jag hantera när jag får ett "bakslag" eller börjar notera mina "varningssignaler":**

---

---

---

---

**Så här kan jag göra för att få hjälp om jag skulle behöva det:**

---

---

---

---

*Skriv gärna ner dina tankar och spara på ett lämpligt ställe så att du kan gå tillbaka och läsa när eller om du behöver påminna dig om dina strategier.*