



Övning: Sätt upp delmål

Mål

Du lär dig att observera allt det som panikattacker har hindrat dig från att göra. Du gör upp en plan för att så småningom befria dig från dessa begränsningar.

Anvisning

Anteckna 3–5 mål som du vill uppnå när paniksyndromet lindras. Dela upp målet i delar, och anteckna för vart och ett hur mycket du spänner dig på skalan 0–100.

Exempel

Mål

Gå till gymmet

Delmål och spänningskänsla

1. Packa tränings sakerna och boka in en tid i kalendern / 10
 2. Gå till gymmet under en lugn tid, trampa på motionscykeln och åka hem / 30
 3. Gå till gymmet under en lugn tid för en lätt träning / 50
 4. Gå till gymmet under en lugn tid för tung träning / 60
 5. Gå till gymmet under rusningstid för tung träning / 90
-

Mina fem olika mål

Mål 1:

Mål 2:

Mål 3:

Mål 4:

Mål 5:



Dela upp målet i små delmål

Välj nu något av dina egna mål. Dela upp målet i delmål och placera dem i ordningsföljd från det lättaste till det svåraste.

Anteckna vid varje mål hur mycket du spänner dig på skalan 0–100. I ditt sinne kan även panikartade känslor anknyta till de sista målen

Du kan också välja att göra motsvarande uppdelning av målen för alla huvudmål i din lista.

Mål

--

Delmål och spänningskänsla

1:	
2:	
3:	
4:	
5:	