



# Övning: Skapa hopp och hitta ett mål 1

---

## Mål

Du reflekterar kring hur ditt liv kommer att se ut när du har nått ditt mål. Du reflekterar kring vad du vill uppnå och hur lång tid det ska ta.

## Anvisning

Ta fram penna och papper. Fundera på de nedanstående frågorna och skriv ner dina svar i svarsfälten.

Om du vill kan du kolla in videon som hör ihop med övningen. Videon finns på Psykkporten.fi i egenvårdsprogrammet för hetsätning eller på YouTube: Psykkporten: Bli fri från hetsätning: Övning i att skapa hopp och hitta ett mål 1.

---

### Vad är det du vill egentligen?

Vad skulle vara det bästa resultatet av den här resan som du har påbörjat? Hur vet du att du har kommit fram och nått ditt mål?

### Hur ser ett bra liv ut för dig? Hur ser det liv du vill leva ut?

Hur känns och ser ditt liv ut då? Vilka slags sociala relationer har du? Vad lägger du tid på?



**Hur känns det för dig när du lever det liv du vill leva?**

Vad tänker du om dig själv och din kropp?

**Hur lång tid vill du att det ska ta att nå ditt mål?**

Vad är en lämplig tidsperiod för dig?