



## Övning: Skapa hopp och hitta ett mål 2

---

### Mål

Du funderar på vilka förändringar du redan har gjort och vad du kan göra i fortsättningen för att nå ditt mål. Du lär dig att identifiera dina inre resurser och finner metoder som du kan ha hjälp av.

### Anvisning

Ta fram penna och papper. Du kan också använda färgpennor. Gör övningen enligt anvisningarna i videon som 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 2.

I videon tänker du dig in i en situation där du har uppnått ditt mål. På så sätt kan du bedöma vilka små saker som kan ha betydelse på din resa mot en förändring. Du identifierar vilka steg du ska ta för att nå ditt mål.

Du reflekterar över följande:

- Vilka personer eller saker hjälper dig i jobbiga stunder?
  - Vilka saker skulle kunna vara vändpunkter på din resa?
  - Hur skulle du kunna belöna dig själv under resans gång eller redan nu?
  - Vilka konkreta förändringar kan du göra?
-