

Værdier og handleplan

Hvad er dit mål?

Vær så præcis som mulig.

Hvilke værdier understøtter dit mål?

Tænk på de værdier, du fandt, var vigtige for dig, i "Værdier i livet", se eventuelt side 4 i arbejdshæftet.

Hvilke handlinger vil du foretage for at opnå dit mål?

Skridt du er villig til at tage, vær så præcis som mulig.

Hvis du skulle få behov for det, hvilke mindre skridt ville du så kunne dele dit mål op i?

Hvad er det mindste skridt, du kan starte med?

Tænk på det mindste skridt, du ved, at du vil lykkes med.

Hvornår vil du tage det første skridt?

Vær præcis med dato og tidspunkt, hvor du er villig, klar og i stand til at engagere dig i det første skridt i din handleplan.

Mulige barrierer

Hvilke udfordringer eller forhindringer kan gøre det svært at udføre din handling? Fx tid, energi, andres reaktioner, tanker eller følelser.

At gøre plads til svære tanker, følelser, kropslige fornemmelser og adfærd (valgfri)

Nogle gange kan svære tanker, følelser, kropslige fornemmelser eller impulser til handling dukke op, når du går efter dit mål, som trækker dig væk fra målet. Hvis du vil, kan du her skrive, hvad du kunne øve dig i at give plads til – men kun hvis det giver mening for dig.

Tanker:

Følelser:

Kropslige fornemmelser:

Adfærd/impulser til handling:

Hvilken øvelse kunne du evt. lave for at skabe lidt afstand til de svære tanker/følelser (brug en af de øvelser fra "Kræft og psyke", der giver mening for dig):

Hvilken adfærd/handling kunne du foretage dig, i forhold til at håndtere svære tanker/følelser/handleimpulser i stedet for, der bringer dig tættere på dit mål? Fx gå en tur, tale med en tæt ven, meditation, grounde dig selv, skrive tankerne ned osv.:

Hvad kunne støtte dig i at udføre dine handlinger?

Tænk på ressourcer, strategier eller personer, der kan hjælpe dig – fx påmindelser, aftaler med andre, gode vaner, pauser eller noget helt andet.

Hvilke pauser vil du afprøve derhjemme?

For at støtte din energi og handle i overensstemmelse med det, der er vigtigt for dig. Vælg 1-2 af de pauser, du er blevet introduceret til – se under ”Energiforvaltning og pausetræning” fra side 13.