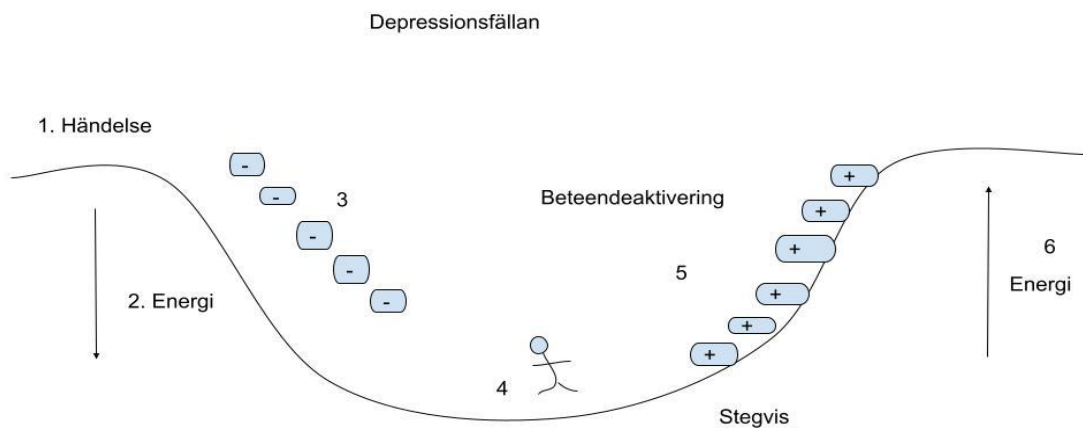


Aktivitetsstegen

Innan du börjar jobba med aktivitetsstegen föreslår jag att du läser avsnittet om [depression](http://medvetenom.se) på medvetenom.se

Som modellen depressionsfällan visar är det lätt att belastande händelser eller långvarig stress leder till att vi slutar göra aktiviteter som vi behöver för att må bra.



I KBT jobbar vi därför gärna med beteendeaktivering vilket helt enkelt betyder att vi börjar göra saker vi mår bra av, igen. Vi vet också att oavsett vad vi vill uppnå, om det känns omöjligt eller ganska enkelt så är det ofta ett framgångsrecept att tydligt strukturera upp: konkreta, realistiska, mätbara och tidssatta steg på vägen mot ditt mål.

Mitt mål

Börja varje aktivitetsstege med att ange ett mål som ska vara:

1. Specifikt och avgränsat.
2. Möjligt att följa upp, du ska kunna veta när du nått ditt mål.
3. Relevant och realistiskt för dig, något som du känner är möjligt och som du verkligen vill uppnå.
4. Sätt en tid när målet ska vara uppnått.

Det här vill jag uppnå med min förändring, mitt mål är:

.....
.....
.....

Jag försöker nå det här målet senast den här dagen:

Uppföljning, jag nådde mitt mål den här dagen:

Mina steg

Nästa sak du behöver göra är att lista ut på vilken nivå dina steg ska ligga. Jag föreslår att du hellre provar lite för små steg än för stora. Alla steg du klarar tar dig framåt! Prova gärna att sätta en hel stege (från första steget till ditt mål) innan du börjar. Det brukar ge en ganska skön känsla att kunna bocka av stegen efterhand och att se hela vägen till målet.

Första steget till mitt mål är att:

.....
.....
.....

Jag försöker nå det här steget senast den här dagen:

Uppföljning, jag gjorde klart det här steget den:

Andra steget till mitt mål är att:

.....
.....
.....

Jag försöker nå det här steget senast den här dagen:

Uppföljning, jag gjorde klart det här steget den:

Tredje steget till mitt mål är att:

.....
.....
.....

Jag försöker nå det här steget senast den här dagen:

Uppföljning, jag gjorde klart det här steget den:

Fjärde steget till mitt mål är att:

.....
.....
.....

Jag försöker nå det här steget senast den här dagen:

Uppföljning, jag gjorde klart det här steget den:

Fortsätt med så många steg som situationen kräver. Om ett steg är för stort, bryt ner det i flera delsteg och sätt ett nytt mindre mål om det behövs. Det finns inget rätt eller fel och inget misslyckande. Varje försök är en erfarenhet och en lärdom.

Ge inte upp - vid behov, omvärdera eller be om hjälp och var snäll mot dig själv!

Lycka till!