

# UGE: UGENS MÅL:

Eksempler på ugens mål kan være: at være grounded, vende tilbage til hverdagen, holde fødselsdag, gå i seng kl. 22 hver aften, rydde op i de tre øverste skuffer i tøjskabet, tale pænt til sig selv, mærke sine behov.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<i>Stå op</i>							
<i>Drink et glas vand</i>							
<i>Medicin</i>							
<i>Betrævelse</i>							
<i>Mindfulness</i>							
<i>Gøre noget godt for mig selv</i>							
<i>Sengetid kl. 22</i>							

Evaluering:

Hvad gik godt?

Hvad skal justeres til næste uge?

Et andet eksempel på et ugeskema kan se sådan ud:

# UGE: UGENS MÅL:

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<i>Medicin</i>							
<i>Energiniveau</i>							
<i>Humør (0-10)</i>							
<i>Drikke et glas vand</i>							
<i>Gå med hunden</i>							
<i>Meditere</i>							
<i>Tag et koldt bad</i>							
<i>Lave juhuu - liste</i>							
<i>Tale pænt til mig selv</i>							
<i>Lægge tøj frem til næste dag</i>							
<i>Give mig selv en belønning</i>							

Evaluering:

Hvad gik godt?

Hvad skal justeres til næste uge?