

## Målutvärdering

I Modul 1 började du arbeta med att formulera dina mål i formuläret ”**Mina mål - Sömnbehandling**”. Utgå från formuläret och utvärdera i hur hög grad du tycker att du har uppnått dina mål hittills?

<b>Mål med behandlingen</b>	<b>Uppnått (i procent)</b>	<b>Hur kan jag jobba vidare för att uppnå i högre grad?</b>
Mål 1 (ev kort sammanfattning)		
Mål 2 (ev kort sammanfattning)		
Mål 3 (ev kort sammanfattning)		
Mål 4 (ev kort sammanfattning)		
Mål 5 (ev kort sammanfattning)		

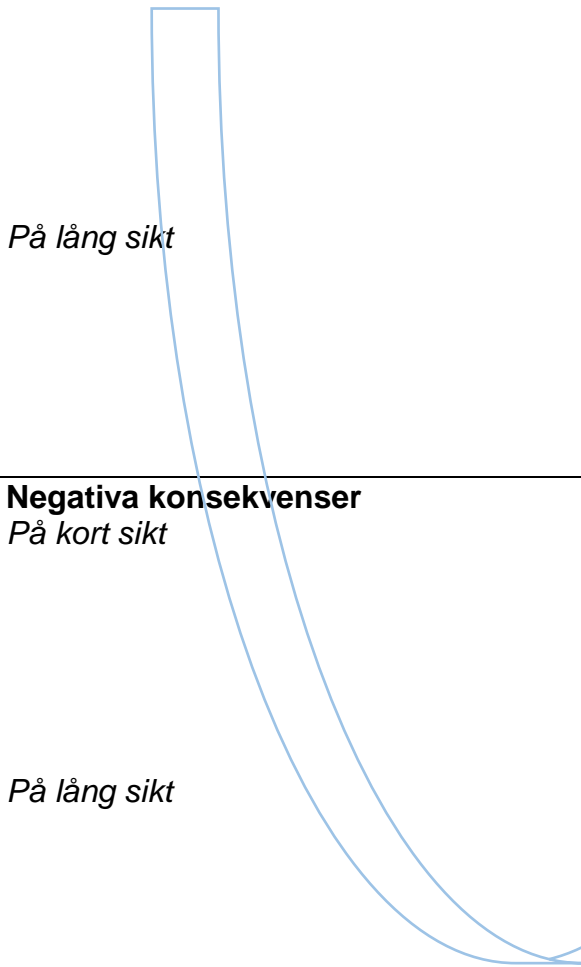
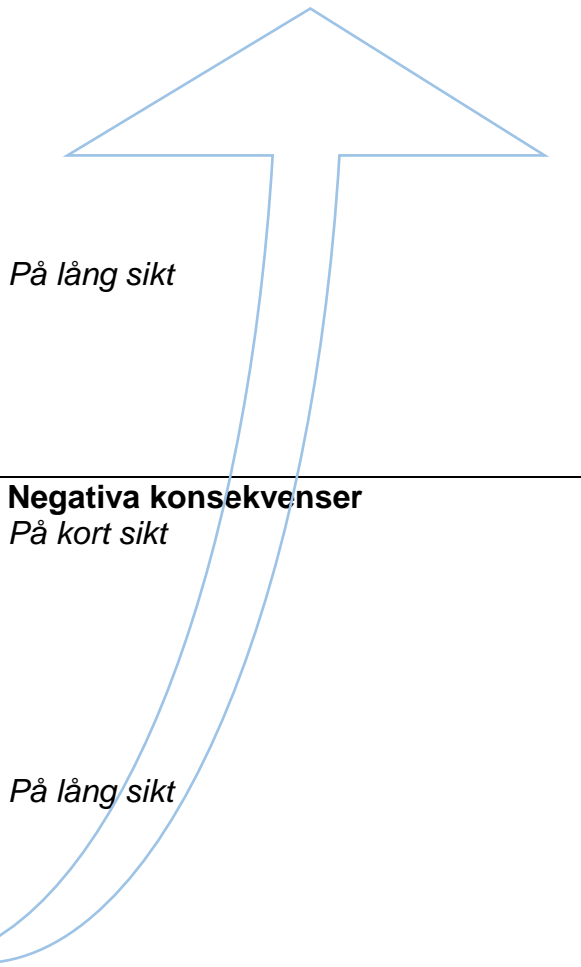
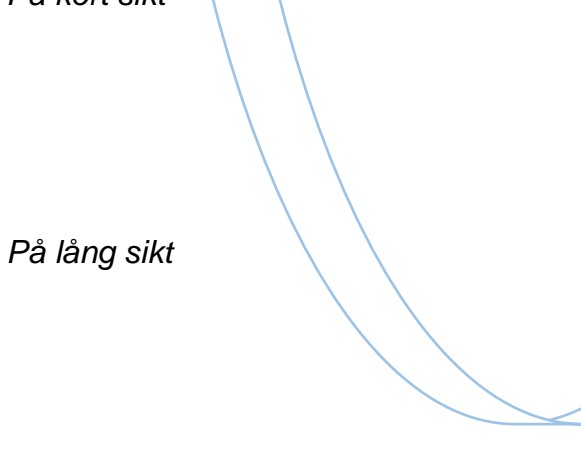
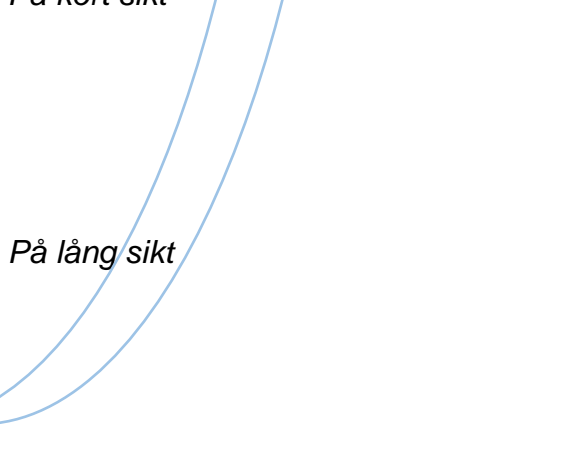
## Motivationskorset: För- och nackdelar med olika strategier

Vilket beteende är det du funderar på att ändra/sluta med? (t.ex. stanna uppe sent och jobbar med ett roligt projekt (fast jag vet att det är dags att lägga mig)).

---

Vilket beteende funderar du på att ändra till? (t.ex. lägga mig den tid jag har bestämt)

---

Fortsätta som nu:	Beteendeförändring:
<p><b>Positiva konsekvenser</b> <i>På kort sikt</i></p>  <p><i>På lång sikt</i></p>	<p><b>Positiva konsekvenser</b> <i>På kort sikt</i></p>  <p><i>På lång sikt</i></p>
<p><b>Negativa konsekvenser</b> <i>På kort sikt</i></p>  <p><i>På lång sikt</i></p>	<p><b>Negativa konsekvenser</b> <i>På kort sikt</i></p>  <p><i>På lång sikt</i></p>

## Problemlösning:

Problem: \_\_\_\_\_

---

Tänkbar lösning	Fördelar med lösningen	Nackdelar med lösningen	Skattning av lösningen (0-10)

(Använd fler rader om du behöver)