

DAGBOK FÖR MÅLMEDVETEN TRÄNING I KBT

Använd den här dagboken för att befästa lärandet från övningarna i målmedveten träning. Värna om din personliga integritet genom att bara dela med dig av information som du känner dig bekväm med att avslöja.

Namn: _____ Datum: _____

Övning: _____

Fråga 1. Vad gick inte bra eller var inte till hjälp under den här sessionen med målmedveten träning? På vilket sätt?

Fråga 2. Vad fungerade bra eller var till hjälp under den här sessionen med målmedveten träning? På vilket sätt?

Fråga 3. Vad lärde du dig om dig själv, dina nuvarande färdigheter och de färdigheter som du vill fortsätta att förbättra? Dela gärna med dig av detaljer, men bara sådana som du känner dig bekväm med att avslöja.