

Om-Då-Planeraren

Om-Då-Planeraren är ett självreflekterande verktyg för att identifiera riskfyllda situationer och skapa egna strategier för att hantera dem. Genom att formulera "Om... så ska jag..."-scenarier hjälper dokumentet dig att stärka din självkontroll, förbereda dig mentalt och agera i linje med dina mål – även i utmanande stunder.

Instruktioner: Fundera över situationer i ditt liv som kan utgöra en risk för att du agerar på ett sätt som inte är hjälpsamt för dig – det kan vara platser, personer, tankar eller känslor. Skriv ner dessa i vänstra kolumnen. I högra kolumnen formulerar du hur du vill hantera situationen – på ett sätt som gynnar dig och dina mål.

 Om denna situation uppstår	 Så ska jag göra detta
Exempel: Om jag går till gymmet men blir trött snabbt efter bara några övningar och vill gå hem...	Exempel: ...så ska jag stanna kvar på gymmet, ta fem minuters paus och sedan fortsätta genom hela passet med lättare vikter.

 Om denna situation uppstår	 Så ska jag göra detta