

## Planera för framgång

Hur kan du optimera dina odds att utföra beteendet "träna på progressiv avslappning" eller beteendet "träna medveten närvaro"?

- Var gör du bäst övningarna? (Hemma? I bussen hem från jobbet? I vilorummet på jobbet? En bänk utmed promenadslingan?)
- När kan du ge dig själv 15 minuter? Vilka dagar under veckan som kommer? Vilken tid på dygnet? Behöver du välja bort något annat? (TV-serier? Övertidsarbete?)
- Vad vill du göra för att hjälpa dig själv att komma igång? (Ta hjälp av en vän? Planera med din partner? Din chef?)

Kort och gott: skriv ned din plan för träning i avslappning och/eller medveten närvaro under den kommande veckan. Formulera dig så specifikt du kan, gärna på formen SMART – specifikt, mätbart, acceptabelt, realistiskt och tidssatt. Ett exempel: "Jag vill schemalägga att träna progressiv avslappning 15 minuter varje morgon, innan jag dricker morgonkaffet, under de kommande 5 dagarna. Jag ställer in en påminnelse på mobilen för att komma ihåg träningen."

Min träningsplan för veckan om kommer

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Utökad svensk anpassning från Michel & Fursland (2008) © 2020–2023 Tobias Hagberg och Patrik Manhem. Arbetsbladet kan kopieras, ändras och distribueras fritt om du anger källan Hagberg, Manhem, Michel, m.fl. (2023) och licensvillkoren [Erkännande-DelaLika 2.5 Sverige \(CC BY-SA 2.5 SE\)](#). Se Hagberg, Manhem, Oscarsson, m.fl. (2023) för detaljer om utökningar.

Hagberg, T., Manhem, P., Michel, F., & Fursland, A. (2023). 100% respekt. [www.100respekt.se](http://www.100respekt.se)

Hagberg, T., Manhem, P., Oscarsson, M., Michel, F., Andersson, G., & Carlbring, P. (2023). Efficacy of transdiagnostic cognitive-behavioral therapy for assertiveness: A randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 32, 100629. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100629>

Michel, F., & Fursland, A. (2008). Assert Yourself. Centre for Clinical Interventions. [www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness](http://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness)