



Mine mål

— *det, der er **vigtigst** for mig*

— ***hvorfor** er det vigtigst?*

Skridt på vejen

— *sådan* kommer jeg derhen



Står noget i vejen lige nu?

Er der flere veje til at nå mit mål?

**Hvordan tager jeg første skridt?
(Hvad, hvornår, hvor, med hvem?)**

Gør din rygplan færdig,
når du kommer hjem – og
inddrag eventuelt dine
nærmeste.

Tag planen med næste
gang du skal tale med en
behandler om din ryg.

