

Övning: Skriv ditt livs viktigaste kontrakt

1. Bestäm dig för något du vill förändra hos dig själv. Associera fritt och skriv ner det du kommer på. (Till exempel att minska helt eller delvis på sockerintaget.)
2. Formulera ditt mål så att det bara innehåller positiva uttryck.
3. Fundera över om förändringen är möjlig. Fråga dig själv: Har minst en annan person i världen lyckats med detta tidigare? I så fall skriver du att förändringen är realistisk. Anteckna även i detalj vad förändringen kommer att innebära för dig.
4. Skriv ner hur du och andra människor ska veta när målet är uppnått. Beskriv detaljerat hur det kommer att synas, höras och märkas. Om målet gäller relationer till andra: skriv ner personernas namn.
5. Fundera över vilket pris du kommer att få betala för att uppnå målet. Skriv ner konsekvenserna och ta ställning till om du fortfarande vill genomföra förändringen.
6. Anteckna minst fem saker du måste göra för att nå målet. Var tydlig när du formulerar dig. Välj sedan ut vilka saker du ska genomföra redan under kommande vecka. Skriv också ner namn på personer som du tror kan stötta dig i förändringsarbetet.
7. När du agerar terapeut i triaden, be din klient berätta om sitt kontrakt. Ställ frågor enligt punkterna ovan (1-6).

