

Förändringar kommer successivt. Det är ytterst sällan vi kan ta ett språng från 0 % till 100 %.

Ett sätt att utvärdera hur arbetet fortskrider är att ange hur långt du har kommit i procent. Vad ska du kunna göra för att du ska ha nått ditt mål till

100 %?

50 %?

25 %?

10 %?

1 %?

Här är ett exempel:

100 % Minska min ångest så mycket att jag kan börja arbeta igen.

75 % Arbetsträna fyra timmar om dagen.

50 % Arbetsträna två timmar om dagen.

25 % Besöka arbetsplatsen två gånger i veckan och stanna en timme.

10 % Besöka arbetsplatsen tjugo minuter varje vecka.

1 % Gå ut och gå ett varv runt huset.

När allt känns tröstlöst är det vara viktigt att komma ihåg att 1 % är mer än 0 %, eller hur?