



Hvor klar er jeg for å komme i gang med endring?

Før du går i gang med endring av levevaner, kan det være lurt å stille seg selv noe spørsmål og tenke igjennom hvor viktig dette er for deg?

Det er enklere å gjennomføre endringer dersom du har tro på å få det til. Det er også enklere å komme i gang med endringer dersom du faktisk er helt klar for det.

Still disse spørsmålene til deg selv. På en skala fra 1-10:



Hvor viktig er det for deg å gjøre endringer i dine levevaner?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvor stor tro har du på å lykkes med å gjennomføre disse endringene?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvor klar er du for å komme i gang med endringer nå?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skriv gjerne ned tallene for deg selv, eller diskuter det med noen andre. Det kan være nyttig å se hvordan dette eventuelt endrer seg underveis i endringsprosessen.



Sitat fra Pippi Langstrømpe:

«Det har jeg ikke prøvd før, så det får jeg sikkert til»