

## 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



### TIPS!

- ✓ Skriv gjerne ned tallene for deg selv. Det kan være nyttig å se hvordan dette eventuelt endrer seg underveis i endringsprosessen.
- ✓ Det kan være nyttig å diskutere tallene du setter med noen andre. F.eks. hvor på skalaen ligger andre i familien? Er dere på samme sted? Hvis ikke, hvordan kan det påvirke endringsprosessen?

