

Handlingsplan

Du har kartlagt dina vanor, du har valt ut vilka vanor du vill börja förändra och du vet också varför du vill göra den här förändringen. Nu har vi kommit fram till handlingsplanen.

I vår problemlösningmodell har vi nu kommit fram till handlingsplanen. Du har kartlagt dina vanor, du har valt ut vilka vanor du vill börja förändra och du vet också varför du vill göra den här förändringen.

I gruppen idag har du också valt din första handlingsplan för ny vana och skrivit ner den. Du kan självklart göra flera handlingsplaner enligt samma mall om du redan vet fler vanor du vill förändra.

Men ännu viktigare än att skriva ner den nya vanan är att göra den. Bara då kommer den energi du lagt ner på att förbereda och planera för förändringen av dina levnadsvanor att ge utdelning.

Några av frågorna nedan som också finns på arbetsbladet kan vara till hjälp.

Vad behöver du för att komma igång?

- När ska du börja? Hitta lämplig och realistisk tidpunkt.
- Hur ofta har du tänkt att göra det?
- Vad skulle kunna hindra dig att göra det?
- Hur ska du övervinna det hindret?
- Vad kan underlätta för dig att lyckas?
- Vad är nästa steg du behöver ta?
- Vad är första steget du behöver ta?

Hemuppgiften till nästa gång är att genomföra eller ta första steget till att genomföra den "Plan för ny vana" som du valt att börja med.