

# Vad är målet med att ändra på mina levnadsvanor?

Mål ger oss motiv och därmed motivation att lägga ner arbete på att förändra levnadsvanor.

Mål ger oss motiv och därmed motivation att lägga ner arbete på att förändra levnadsvanor. En person som har konkreta och viktiga motiv har ofta lättare att genomföra förändringar.

## Jämför målet:

1. "Jag vill må bra"

## med målen:

- "Om sex veckor vill jag kunna gå upp för trapporna där jag bor"
- "Om två månader vill jag kunna gå upp för hela Götgatsbacken"
- "Om sex månader vill jag kunna komma i ett specifikt klädesplagg som är för litet just nu"
- "Mitt långsiktiga mål är att komma ner till tvåsiffrig vikt"

Vilket mål tror du ger mest motivation? Varför? Vi människor är konstruerade för att tillfredsställa våra behov så snart som möjligt. Ju längre bort eller otydligare belöningen är, ju svårare har vi att se sambandet och då är det lättare att strunta i förändringen.

Motsatsen gäller också. Ju närmare och tydligare belöningen är och ju mer vi kan koppla en positiv känsla till den, desto lättare är det att genomföra förändringen. Därför är det viktigt att ha delmål som inte ligger för långt bort i tiden, som är rimliga att lyckas med och som går att utvärdera.

Hemuppgiften till nästa gång är att göra klart övningen "Vad är målet med att ändra på mina levnadsvanor?".