

Utvärdering - av följande vana:

Datum: _____

Att genomföra förändringen har varit:

Mycket svårt och krävt stora uppoffringar _____

Svårt men genomförbart _____

Enkelt och roligt _____

Är jag nöjd med resultatet? _____ Ja _____ Nej

Om "ja", så här ska jag göra för att bibehålla vanan:

Om "nej", vad var det som inte fungerade?

Hur ska jag gå vidare?

Jag ser ingen möjlighet att lyckas med denna plan i nuläget _____

