



Vad är målet med att ändra på mina levnadsvanor?

Fundera på vad du har för mål med att ändra på dina levnadsvanor. Vad blir annorlunda då? Vad kommer du att kunna göra då som du inte kan nu? Under varje målsättning kan du också rangordna hur viktig just den är för dig.

1. _____

1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 1= helt oviktigt 10= mycket viktigt

2. _____

1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 1= helt oviktigt 10= mycket viktigt

3. _____

1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 1= helt oviktigt 10= mycket viktigt

4. _____

1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 1= helt oviktigt 10= mycket viktigt

5. _____

1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 1= helt oviktigt 10= mycket viktigt