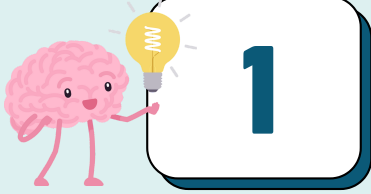
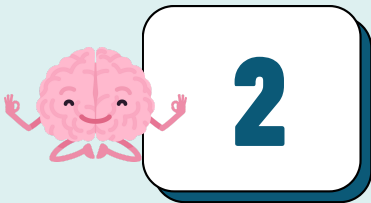


Fra ønske til handling



Hva er én ting jeg ønsker å få MER av i hverdagen min?

Eksempler: Tur, aktivitet, søvn, grønnsaker og frukt, tid uten mobil, trening, treffe venner. Skriv gjerne en hel setning: Jeg ønsker å gå mer tur i hverdagen.



Gjør ønsket ditt mer spesifikt—> en målsetning. Gjør det spesifikt sånn at du vet HVA som skal skje og NÅR det skal skje

Eksempler: De neste fire ukene vil jeg gå på tur hver mandag og torsdag rett etter jobb, uansett vær.

Jeg vil bruke mobilen én time mindre på kveldstid. Dette gjør jeg ved å legge vekk mobilen kl 21 hver kveld.



Hva er én spesifikk handling jeg kan gjøre denne uken for å få dette til å skje? —> En plan for HVORDAN det skal skje

Eksempler:

- Avtale med en venn at dere skal gå tur og når dere skal treffes.
- Sett på påminnelse om når du skal legge vekk telefonen for kvelden, og legg telefonen et sted hvor du må reise deg for å finne den
- Pakk treningsklær kvelden før
- Spise grønnsaker til minst to av måltidene hver dag, skrive de opp på handlelisten så de blir kjøpt inn