

# Fra ønske til handling

## Så hvordan kan jeg gjøre endringer i praksis?

Kanskje du har et ønske om å gå mer tur, for du vet at det føles bra når du gjør det, du vet at det er bra for både den fysiske og mentale helsen din. **Hvordan skal du få det til?** Skal du være avhengig av å scrolle på telefonen for å få masse inspirerende videoer om at det er bra å gå tur? **Vente til du føler at du er tilstrekkelig motivert til å gå ut?** Bare se om det skjer, og hvor ofte det blir? **Vente på solen?**

Eller kan du **lage deg spesifikke lavterskel målsetninger**, ha en avtale med deg selv eller andre? Legge til rette ved å legge frem turklærne dagen før, og bare hoppe i det og komme deg ut. **Om det så er 10 minutter, så har du møtt opp, fått godfølelsen og mestringen ved å gjennomføre det du planla og skapt mestringstro på at du gjennomfører det du planlegger.** Sannsynligvis så blir det mer enn de 10 minuttene når du først er i gang, for det er terskelen med å komme i gang som er størst. Du bestemmer deg for hva du ønsker å gjøre, legger en spesifikk plan for hvordan og legger til rette for at det skal skje.



Det som er verdifullt for meg å gjøre, er mest sannsynlig ikke det samme som det er for deg, så derfor har jeg laget **tre korte og konkrete oppgaver til deg, så du kan skape din egen plan, og din egen indre drivkraft.**

Sett av 10-20 minutter og finn frem penn og papir. Tenk gjennom spørsmålene, og skriv ned svaret (viktig å faktisk skrive det ned, ikke bare tenke på det). Del det gjerne med en venn, heng det opp lett synlig hjemme eller ha det som notat på telefonen.