

mikro- vana

Pröva ditt arbete
Tillsammans
PART

MIKROVANA

Genomför en pytteliten förändring som är positiv i 2 veckor.
T.ex. jag ska göra en armhävning varje dag, eller, jag ska plugga 15 minuter varje dag.

Till din hjälp kan du använda "SMART:modellen":

SPECIFIK = Förändringen ska vara tydlig

MÄTBAR = Förändringen ska göra skillnad

ACCEPTERAD = Du ska välja något du verkligen vill göra

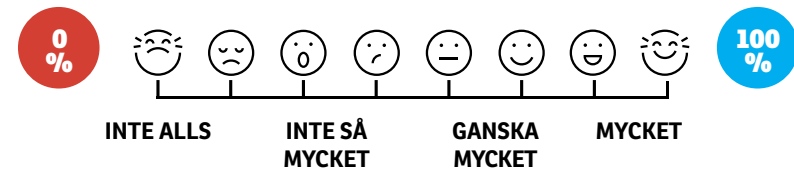
REALISTISK = Förändringen ska vara möjlig att genomföra

TIDSBEGRÄNSAD = Förändringen ska gå att genomföra inom tidsramen

Vad kan vara din nya mikrovana?

Hur mycket är du beredd att kämpa för att klara av din nya vana?

Sätt ett kryss på linjen där du tycker att det stämmer bäst



Vem skulle kunna peppa dig?

Vilka hinder kan få dig att misslyckas?

Hur hanterar du eventuella hinder?

Hur belönar du dig själv när du genomfört vanan i 2 veckor?

Heja dig!

GE INTE UPP!