

Detta ska jag göra:

	Detta vill jag uppnå:	När?	Uppnått!
1			
2			
3			

Jag ser hinder för att göra detta:

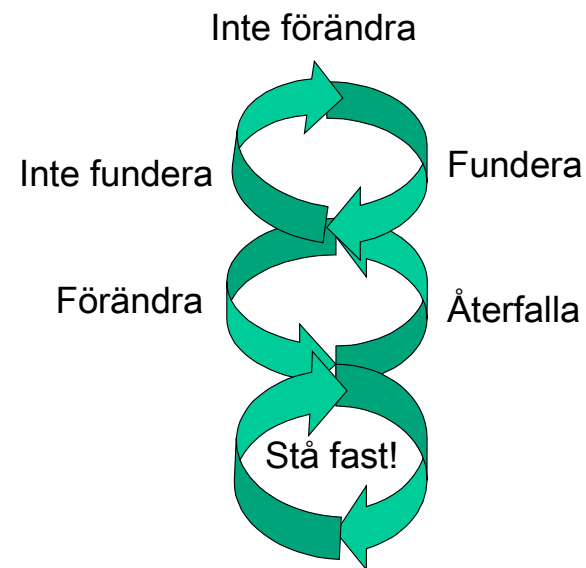
.....  
.....  
.....

Jag ser möjligheter att göra det:

.....  
.....  
.....

## VILL DU ÄNDRA VANOR?

Var i förändringsprocessen befinner Du Dig?



Namn .....

Datum .....



Folkhälsoenheten i Nacka 2006  
[www.slso.sll.se/nackafolkhalsa](http://www.slso.sll.se/nackafolkhalsa)

Finns det någon vana Du vill förändra?

- Rökningen eller snusandet
- Alkoholkonsumtionen
- Maten
- Den fysiska aktiviteten
- Stressandet
- Annat .....

Fördelar med att fortsätta som nu:

.....

.....

.....

Nackdelar med att fortsätta:

.....

.....

.....

.....

Så här vill jag förändra min vana:

.....

.....

.....

.....

Så här viktigt är det för mig att nå dit:

Inte alls viktigt    0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    Mycket viktigt

.....

.....

.....

Mina möjligheter att nå mitt mål är:

Mycket små    0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10    Mycket stora

.....

.....

.....