

Handlingsplan

1) De förändringar jag vill göra avser följande områden:

2) Inom dessa områden vill jag genomföra följande förändringar (Uttryck gärna så konkret som möjligt, exempelvis "träna två gånger i veckan" hellre än "träna mer" eller "max 6 glas/vecka" hellre än "dricka mindre"):

3) De steg jag tänker ta för att åstadkomma förändringen är:

4) Andra (närstående/behandlare/annan) kan hjälpa mig på följande sätt:

5) Hinder för min plan kan vara:

6) Jag kan hantera dessa hinder genom att: