

# KOM I GANG

*Når man har bestemt seg for å endre livsstil er det viktig at man har fokus på at det går fremover mer enn at prosessen skal gjennomføres perfekt. For noen er det ikke bra nok før det er 100 % og når man kjenner at man ikke får til å gjøre det perfekt, tenker man at man bare kan la være. Da er det viktig å minne seg selv på at 70 % er bedre enn ingenting, slik at man ikke setter så høye krav til seg selv at det hindrer en i å gjennomføre.*

HVA ØNSKER JEG Å OPPNÅ / ENDRE?

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

HVA ER STATUS FØR JEG GÅR IGANG MED ENDRINGENE?

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

HVA SKAL TIL FOR Å NÅ MÅLET?

.....

HVA SKAL JEG STARTE MED/GJØRE MER AV?

.....

HVA SKAL JEG SLUTTE MED/GJØRE MINDRE AV?

.....

HVILKE HINDRE KAN JEG MØTE?

.....  
.....

HVEM / HVA KAN VÆRE MINE SABOTØRER?

.....

HVEM / HVA KAN HJELPE MEG TIL Å NÅ MÅLET?

.....  
.....

HVEM KAN VÆRE MINE STØTTESPILLERE?

.....

## HOLD MOTIVASJONEN OPPE

Man skal ha fokus på målet, men også veien til målet er viktig for å motiveres underveis i prosessen. Skjemaet over er ment som et hjelpemiddel for å holde fokus og gir en oversikt over hva som er viktig underveis. Ved å legge alt til rette for at dette skal gå bra, både med et klart mål, et bevisst forhold til hva som kan være til hinder, samt gode støttespillere, blir det mye lettere å oppnå ønskede mål. Vi anbefaler at skjemaet brukes aktivt. Spesielt de dagene motivasjonen ikke er på topp, kan disse spørsmålene bidra til å holde fokus, slik at en ikke gir opp.