

KARTLEGGING AV EGNE VANER

I denne kartleggingsøvelsen skal man sette opp en oversikt over de kostholds- og mosjonsvaner som fungerer uten problemer, de vanene som delvis fungerer og de vanene som ikke fungerer i det hele tatt. Målet med øvelsen er å få det som ikke fungerer til å fungere delvis og det som fungerer delvis til å fungere helt. Samtidig som man tar vare på de vanene som fungerer helt.

FUNKERER:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FUNKERER DELVIS:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FUNKERER IKKE:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SMÅ GREP MOT EN BEDRE LIVSSTIL

Det å kartlegge sine vaner gjennom å notere, er en god måte å jobbe strukturert med en endring på. Når man har laget denne oversikten vil man se hvor det er mest hensiktsmessig å ta de første grepene. Det er viktig å ikke gjøre for mange endringer på en gang, men å ta små grep mot en bedre livsstil. Det anbefales å jobbe kontinuerlig med denne kartleggingen gjennom endringsprosessen, slik at man hele tiden har oversikt over, og blir motivert av, ting som faller på plass. Ved å føre på dato kan man følge sin egen progresjon.