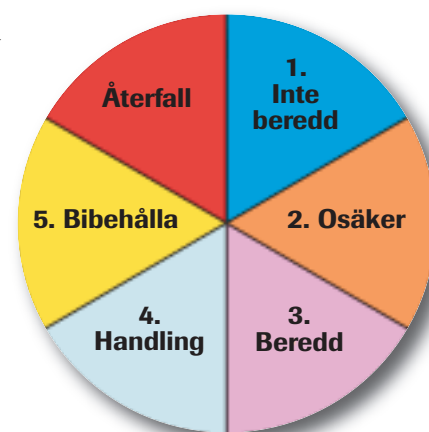


Livsstilsförändring

Vägen mot en livsstilsförändring (eller anpassning till nya omständigheter på grund av förändrad livssituation) kan beskrivas som en process med olika stadier av förändringsberedskap. Processen kan också beskrivas i form av en motivationscirkel. Den hjälper oss att gå från tanke till handling och visar var i processen vi befinner oss.

Återfall/snedsteg finns också med i bilden. Återfall är mer regel än undantag och av dem kan man dra lärdom och växa. De olika stadierna kan åskådliggöras så här:

Inför ett beslut om en förändring kan det ibland underlätta att göra klart för sig vilka för- och nackdelar man kan se att en förändring kan komma att innebära. I Motivationsbalansen nedan kan du fylla i de för- och nackdelar som gäller för dig just nu, och se vilken sida som väger tyngst.



Min motivationsbalans

Nackdelar med nuvarande beteende	Fördelar med nuvarande beteende	Nackdelar med att förändra	Fördelar med att förändra

Mina anteckningar:

Du kan läsa mer om Motivationscirkeln i Apotekets rådgivningsfolder "Vägen till bättre hälsa – bli motiverad och kom igång"