

# Handlingsplan

---

Börja gärna med vanor och mål som är enkla, billiga och inte så tidskrävande. Att göra de lätta sakerna först skapar utrymme för de svåra och de som tar längre tid. Och viktigast, din handlingsplan är inte en tävling eller ett måste. Fokusera på det som känns roligt! Att spela brädspel med barnen 1 ggr per vecka är lika viktigt som att träna inför ett marathon. Eller lika viktigt som att promenera med kompisen eller att läsa högt varje kväll vid nattning. Din handlingsplan ska vara lustfylld, det du vill och behöver just nu.

## Detta vill jag göra :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Prioritera bland dina mål och välj ut den vana/mål du vill börja med, inte flera. När den satt sig så kan du lägga till ytterligare en vana. Så varsågod och starta!

## Mina steg till en ny vana/uppå mitt mål är:

**1.** Just nu vill jag börja med:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**2.** Vad är ditt VARFÖR till att börja med denna nya vana? Är det välmående, mer tid, starkare, närvarande eller vad som motiverar dig. Jag vill skaffa den här vanan därför att:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3.** Ett knep är att koppla en ny vana till en gammal vana. Ex dricka ett glas vatten varje gång jag tar en kopp kaffe. Jag ska koppla min nya vana till att jag:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**4.** Vad ska jag göra varje dag för att kunna vara nöjd med mina framsteg?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**5.** Vem kan jag dela med mig av mitt mål till?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**6.** Hur firar jag min nya vana?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Lycka till!