

Plan för ny vana i min livsstil - som passar in i mitt liv

Vana som jag ska ändra på:

Min nya vana:



Så här ska jag göra, beskriv noggrant och konkret:

Det här ska jag börja med:

Denna förändring hjälper mig nå mina mål genom att:

Startdatum:

Utvärderingsdatum:

Detta kan underlätta genomförandet av min nya vana:

Följande skulle kunna hindra mig från att genomföra min nya vana:

Så här kan jag förebygga / hantera hindret: