

Reaktiv till proaktiv

Att vända beteenden ”inifrån och ut” till ”utifrån och in”

Skriv ned exempel på beteenden som är styrda av dina känslor (inifrån och ut). Till exempel att välja att inte träna när du känner dig trött. För varje sådant exempel skriver du ett motsvarande planerat målorienterat beteende (utifrån och in), till exempel kan du skriva ”träna på måndag, onsdag och fredag oavsett hur jag känner mig”.

Beteenden inifrån och ut	Beteenden utifrån och in
1.	
2.	
3.	
4.	