

Harjoitus: Muutossuunnitelma

Tukea syömishäiriöön sairastuneen läheisille

Muutos, jonka haluan saada aikaan

Tärkeimmät syyt, miksi haluan tätä muutosta

Askeleet, joita suunnittelen ottavani muutoksen aikaansaamiseksi

Tavat, joilla toiset voivat minua auttaa

Henkilö

Tapa

| | |
|-------|-------|
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |

Muut asiat, jotka auttavat minua tämän suunnitelman toteuttamisessa

Tiedän, että suunnitelmani muutoksen aikaansaamiseksi toimii, kun

Asioita, jotka voivat haitata suunnitelmani toteuttamista

Päivämäärä
