



# Harjoitus: Muutossuunnitelma

---

## Tavoite

Teet muutossuunnitelman, jonka avulla hahmotat omaa toimintaasi suhteessa syömishäiriötä sairastavaan läheiseen.

## Ohje

Pohdi ja kirjoita vastaukset alla oleviin kysymyksiin. Voit pohtia esimerkiksi omia reaktiomallejasi tai keinoja, joilla onnistut syömishäiriön ulkoistamisessa.

Tavoitteen, motivaattoreiden, keinojen ja lopputuloksen kirjaaminen ylös auttaa hankalissa tilanteissa.

Näiden samojen kysymysten avulla voit myös auttaa sairastunutta pohtimaan omaa tilannettaan.

---

## Muutos, jonka haluan saada aikaan

## Tärkeimmät syyt, miksi haluan tätä muutosta

## Askeleet, joita suunnittelen ottavani muutoksen aikaansaamiseksi

## Tavat, joilla toiset voivat auttaa minua



Muut asiat, jotka auttavat minua tämän suunnitelman toteuttamisessa

Tiedän, että suunnitelmani muutoksen aikaansaamiseksi toimii, kun

Asioita, jotka voivat haitata suunnitelmani toteuttamista