



Övning: För- och nackdelar med förändring

Mål

Du lär dig att bedöma fördelarna och nackdelarna med ditt nuvarande sätt att tänka och handla och får fundera på om du skulle ha nytta av att ändra på det.

Anvisning

Välj ett ämne som passar ditt liv och ge det en rubrik, till exempel "Fördelar och nackdelar med att begränsa ätandet".

Anteckna sedan nackdelarna och fördelarna med en förändring.

I övningen bedömer du både ditt sätt att tänka och dina handlingar.

Bedöm dina nuvarande handlingar och om det är värt att göra en ändring

Fördelarna med ditt nuvarande handlingsätt +	Nackdelarna med ditt nuvarande handlingsätt -
Fördelarna med ett alternativt handlingsätt +	Nackdelarna med ett alternativt handlingsätt -