

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 stanna hemma eller röra på mig när jag känner mig nere."

Skriv sedan ner nackdelarna och fördelarna med förändringen nedan, på papper enligt modellen, eller skriv ut pdf-filen.

Fundera på både dina sätt att tänka och ditt konkreta beteende.

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 -