



# Harjoitus: Muutosjana

## Syömisoongelmien omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Tunnistat, missä vaiheessa oma muutoksesi on.

### Ohje:

Lue kuvaukset janan eri vaiheista. Mieti, missä itse sijaitset tällä hetkellä. Voit myös kirjoittaa ylös pohdintaa vaiheestasi.

---



Tällä hetkellä...

1. en koe lainkaan muutoksen tarvetta tai muutos tuntuu mahdottomalta
2. tunnistan muutoksen tarpeen ja pohdin sen hyötyjä ja haittoja
3. suunnittelen ja kokeilen muutosten tekemistä, jotta voisin edetä kohti toipumista
4. olen jo tehnyt muutoksia ja haluan jatkaa työskentelyä ja toipua

Missä vaiheessa muutosprosessia ja toipumista olet tällä hetkellä?