

Detta arbetsblad hör till en kurs **”Så lyckas du med en livsstilsförändring”**. Klicka länken för instruktioner <https://midlifeshine.se/sa-lyckas-du-med-en-livsstilsforandring/>

**Uppdrag 1a:** En livsstilsförändring jag vill åstadkomma är...

---

---

**Uppdrag 2a:** Här är *varför* jag vill åstadkomma den (140 tecken):

---

---

---

**Uppdrag 2b:** Någon jag älskar kan påverkas positivt av min livsstilsförändring (skriv ner vem och hur nedan)

---

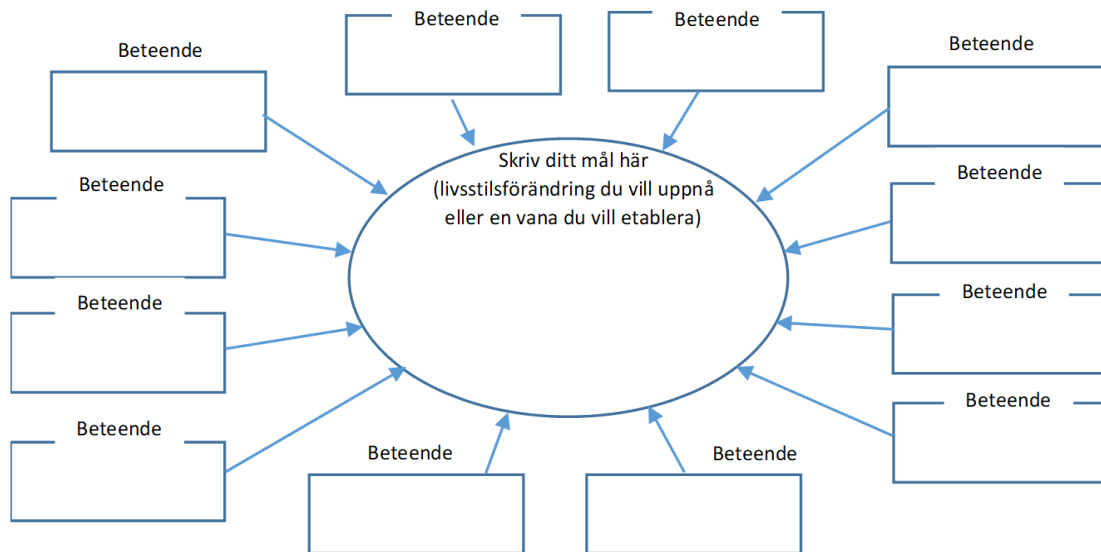
---

---

**Uppdrag 2c:** Här är fyra konkreta anledningar som motiverar mig att börja med min livsstilsförändring (eller med en ny vana):

1.	
2.	
3.	
4.	

**Uppdrag 3a:** Vilka små beteende kan hjälpa mig att åstadkomma mitt mål? Vilka beteende kan leda till en livsstilsförändring som jag beskrev i uppdrag 1a? Skriv målet i mitten och beteende i små fyrkanter omkring



**Uppdrag 3b:** Hitta gyllene beteende.

- 1) Titta på en lista av beteende som du skrev i steg 3a. För varje beteende tänk: hur effektivt är detta beteende på att ta mig närmare mitt mål? Är det så att detta beteende är avgörande för att jag ska kunna uppnå mitt mål eller är det inte så viktigt? Om du bedömer beteendet att vara väldigt effektivt, rita en liten stjärna bredvid detta beteende.
- 2) Titta återigen på en lista av beteende som du skrev i steg 3a. För varje beteende tänk: om jag är ärlig med mig själv, ska jag klara av att göra detta beteende? Om du bedömer att du klarar av att göra ett visst beteende, rita en liten cirkel bredvid det.
- 3) Till sist, titta ännu en gång på en lista av beteende som du skrev i steg 3a. Vissa har fått en stjärna bredvid sig, vissa en cirkel, och vissa har fått både och. Alla beteende som har fått både en stjärna och en cirkel är *dina gyllene beteende*, de som du kan satsa på för att påbörja din livsstilsförändring. Skriv ner dem nedan

Mina gyllene beteende (de som fick både en stjärna och en cirkel) är följande:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Uppdrag 3c:** Jag väljer att börja med ett följande gyllene beteende (det som jag vill mest göra):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Uppdrag 3d:** Imorgon ska jag börja med ett litet steg (mikrovana) som ingår i mitt gyllene beteende

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Uppdrag 4a:** Jag ska koppla denna mikrovana (den som jag skrev i 3d) till en redan existerande vana/rutin, till något jag gör dagligen utan att behöva tänka (t.ex., stiga upp, sätta fötter ner i golvet när kliver ur sängen, pinka, äta lunch, etc.):

Efter att jag \_\_\_\_\_ (skriv en existerande vana här),  
Ska jag \_\_\_\_\_ (skriv en ny mikrovana här), och  
Jag ska fira på följande sätt \_\_\_\_\_

**Uppdrag 4b:** En ovana som jag vill bli av med (nuvarande beteende som jag vill förändra) är:

\_\_\_\_\_

(en motsats till den nya vanan som jag vill etablera. T.ex., om jag vill sluta med socker (en ny vana), är min ovana "att äta godis".)

**Trigger** (Vad är det som triggat min ovana?)

**Så ska jag hantera denna trigger**

(plats)

(tid)

(känsla)

(föregående händelse)

(människa)

**Uppdrag 5:** Börja öva på din nya mikrovana enligt rutinen du beskrev i uppdrag 4a. Gör det varje dag och fira varje gång du lyckas. Om mikrovanan inte blir av någon dag, oro dig inte. Det händer alla. Det är en förväntad del av processen.

**Uppdrag 6a:** Om mikrovanan inte fastnar, behöver något justeras. För att få veta vad och åtgärda det, svara på följande frågor:

**Vad är det som gör det svårt att implementera din mikrovana?** Är det så att du inte har tid att göra din nya mikrovana? Passar den inte i din vardagliga rutin? Klarar du inte av att göra den rent fysiskt? Eller är det mentalt jobbigt att göra den? Eller är det något annat? Du kanske glömmer den helt enkelt? Svar på dessa frågor informerar hur du kan göra mikrovanan enklare för dig.

---



---



---



---



---



---



---



---

**Utifrån svar på föregående fråga, fundera: hur kan jag göra mikrovanan enklare?**

Hur kan jag förbättra trigger till min mikrovana (se uppdrag 4a)?

---

---

---

Hur kan jag hantera triggern för en gammal ovana som jag vill bli av med?

---

---

---

Hur kan jag öka min förmåga att utföra mikrovanan?

---

---

---

Hur kan jag öka min motivation att utföra mikrovanan?

---

---

---

Har jag valt rätt mikrovana? Vilken ny mikrovana skulle jag kunna prova istället?

---

---

---

**Uppdrag 6b. Om mikrovanan har fastnat, fortsätt med den (och fortsätt firavarje gång). Låt den växa och/eller introducera nästa mikrovana som också leder till samma gyllene beteende som du valde i uppdrag 3c.**

Mitt nästa steg ska vara:

---

---

---

Berätta om dina erfarenheter, hitta stöd och peppa andra på <https://midlifeshine.se/sa-lyckas-du-med-en-livsstilsforandring/>

**Du ska lyckas med din livsstilsförändring. En mikrovana åt gången, ett litet steg i taget.**