

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 beteende = nya vanor kan hjälpa mig att åstadkomma mitt mål? Vilka beteende kan leda till en livsstilsförändring som jag beskrev i uppdrag 1a?

Mitt mål (en förändring jag vill åstadkomma) är: *skriv samma som du skrev i uppdrag 1a*

Detta skulle jag kunna göra för att uppnå mitt mål: *lista alla beteende=vanor som kan leda dig till ditt mål*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Uppdrag 3b: Välj ett beteende/en vana att satsa på.

Titta på den ovanstående listan med en penna i handen och för varje beteende du skrev markera dina reflektioner över följande påstående

- 1) Jag tror på eller vet säkert att detta beteende/denna vana är effektiv och ska hjälpa mig uppnå mitt mål. Ja/nej. *(Rita en stjärna bredvid beteenden/vanor som får ett "ja")*
- 2) Jag ska klara av att göra detta, även när jag är trött/less/slut/inte på topp. Ja/nej *(Rita en cirkel bredvid beteenden/vanor som får ett "ja")*
- 3) Jag vill verkligen prova med denna vana/detta beteende. Det känns rätt och lätt att göra detta. Ja/nej *(Sätt en kryss bredvid beteenden/vanor som får ett "ja")*

Titta på ovanstående listan igen. Beteende/vana som fick både en stjärna, en cirkel och en kryss är ett beteende/en vana som du ska satsa på att utveckla. Har du flera sådana, välj det som du vill göra mest.

Beteende/vanor som jag kan satsa på (de som fick både en stjärna, en cirkel) är följande:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

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

Uppdrag 3d: Imorgon ska jag börja med ett litet steg (mikrovana) som ingår i mitt valda beteende (t.ex., en ny vana som jag vill utveckla är att läsa innan läggdags enligt uppdrag 3c. Jag börjar smått med en mikrovana – att läsa en paragraf om dagen innan läggdags)

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.