

Motivation og Mestring

Motivation:

Hvor vigtigt er det for dig at gøre denne ændring -
På en skala fra 0 –10

Mestring:

Hvor meget tror du på at det kan lykkedes dig at
ændre dine vaner – på en skala fra 0 – 10 ?

Balanceskema

Barrierer

Incitament

Fordele ved at fortsætte med	Ulemper ved at fortsætte med
Ulemper ved at holde op med	Fordele ved at holde op med