

Motivation- & måløvelse

Hvad er dit vigtigste mål?

Hvordan kan du måle det ?

Hvad betyder det for dig at nå dit mål?

(Skriv med så mange ord som muligt, hvad denne livsstilsændring kommer til at betyde for dig, når du når dit mål)

Hvordan gør det mest realistisk at nå dit mål?

(hvad er vigtigt at indføre i din dagligdag for at støtte livsstilsændringen)

Hvordan hænger dit mål sammen med resten af dit liv?

Hvordan hænger livsstilsændringen sammen med resten af dit liv?

Er der udfordringer, hvad skal der til for at imødekomme eller begrænse udfordringerne, så du stadigvæk kan lave en livsstilsændring?

Hvornår er du i mål (skriv dato)

Forestil dig at du ER i mål - hvordan har du det? Hvad oplever du?
