

## Beteenden i värderad riktning

Område: fysisk hälsa Livsvärdering: äta regelbundet och tillräckligt

Hinder

Vilka hinder kan dyka upp när du börjar agera i din värderade riktning? Beskriv dessa tankar, känslor, minnen eller andra händelser som sker utanför din kropp som hindrar dig. Skriv upp dem – och vad du ska göra när de dyker upp.

Mål:

Beteenden som riktar mig mot min livsvärdering

Delmål för att nå mål

Dessa ska vara beskrivna som om det du gör är inspelat på video med ljudupptagning. Det betyder att det ska vara väldigt detaljerat. Du föreställer dig vara i situationen och skriver ner exakt det du ska göra.