



## Övning: För- och nackdelar med förändring

---

### Mål:

Du lär dig att bedöma fördelarna och nackdelarna med dina nuvarande sätt att tänka och handla och får fundera på om du skulle ha nytta av att ändra på dem.

### Anvisning:

Välj ett tema som passar ditt eget liv och ge en rubrik för det t.ex. "Fördelar och nackdelar med motion när jag känner mig deppig".

Anteckna sedan nackdelarna och fördelarna med en förändring.

Fundera på både dina sätt att tänka och ditt konkreta beteende.

---

### Bedöm dina nuvarande handlingar och om det är värt att göra en ändring

Fördelarna med ditt nuvarande handlingssätt +	Nackdelarna med ditt nuvarande handlingssätt -
Fördelarna med ett alternativt handlingssätt +	Nackdelarna med ett alternativt handlingssätt -