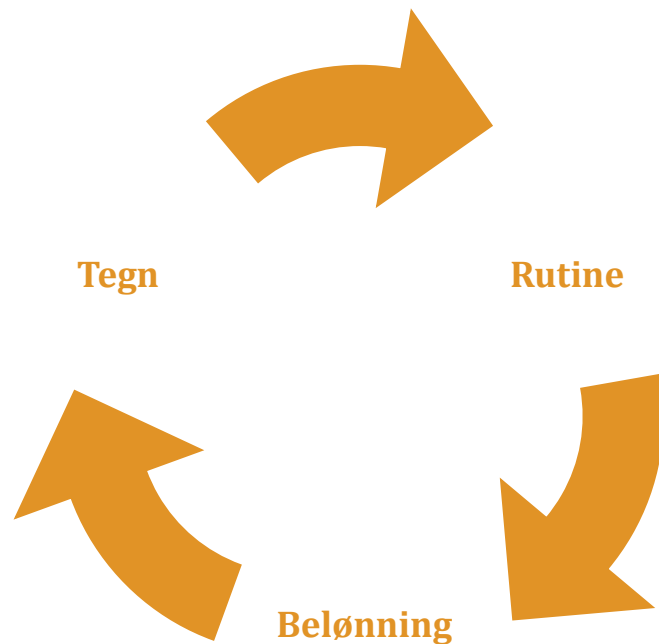


Vanecirklen



GUIDE TIL SNAK OM VANER

Kortlæg vanecirklen der arbejder imod intentionen (mine valg)

- Jeg forstår, at du vil..., men jeg oplever, at du... hvad siger du til det?
- Hvad er det der får dig til at gøre sådan?
- Hvad sker der lige før, at du starter med at...
- Hvad udløser det?
- Hvad får du ud af det?

Find alternativ til rutine

- Hvad kunne du gøre i stedet for det du gør?
- Hvad ville det betyde for dig og dit mål?

Indgå aftale

- Så hvad vælger du at gøre?
- Hvilken aftale har vi?