

MOTIVATIONSSSTIGEN

Hvorfor bevæger du dig?

Jeg bevæger mig fordi... _____
(F.eks.: Jeg får ondt i ryggen af at sidde ned hele dagen)

For at opnå... _____
(F.eks.: Jeg vil undgå at være stiv i ryggen efter arbejde)

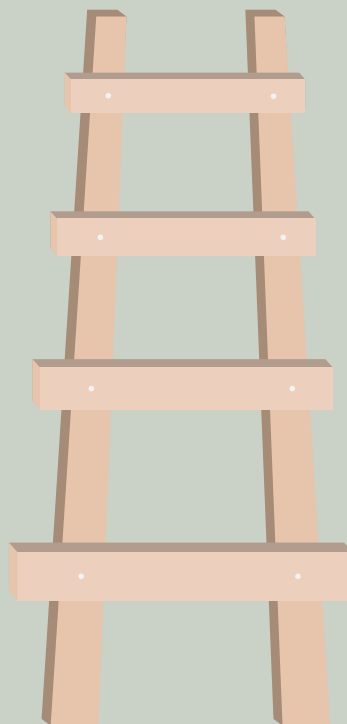
Mit mål for at opnå dette... _____
(F.eks.: Jeg vil stå op 1 gang i timen hver dag)

Hvilke handlinger skal du foretage for at opnå dit mål?



PLAN A
HANDLING

- _____
- _____
- _____
- _____



PLAN B
"HVIS IKKE"-HANDLING

- _____
- _____
- _____
- _____