**Min forandringsplan**

**1. Mit mål:**

. .

. .

. .

. .

. .

. .

. .

* **Specifikt**
* **Målbart**
* **Attraktivt**
* **Realistisk**
* **Tidsbestemt**
* . .
* . .
* . .
* . .
* . .
* . .
* . .

 **2. De vigtigste grunde til,**

 **at jeg vil ændre**

 **min situation er:**

.Når .

. .

. .

. .

. .

**3. Hvornår vil jeg have**

**opnået mit mål?**

 **4. For at nå mit mål har jeg følgende delmål:**

* . .
* . .
* . .
* . .
* . .
* . .

. .

. .

. .

. .

. .

. .

**5. Følgende personer kan inddrages:**

 **.**

**6. Dette er, hvad jeg gerne vil have**

 **hjælp til:**

**7. Min alternative plan**

**ser sådan ud:**

**8. Dette er min vej til målet:**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Hvad skal jeg gøre…*** | ***Hvornår skal jeg gøre det…*** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**9. Hvad skal jeg sige til mig selv for at nå mit mål?**

**Motto – huskesætning – påmindelse**