

**Uønsket tilstand**

Hvilken uønsket tilstand ønsker du at gøre noget ved?

Hvorfor?

**Ønsket adfærd**

Hvilken adfærd ønsker du?

Hvorfor?

**Barriereanalyse**

Hvad er barriererne for at lykkes med din nye adfærd?

**Mikrohandling**

Hvad er den mindste handling, du kan gøre, som vil føre dig i den rigtige retning?

Hvor og hvornår vil du gøre det?

**Friktioner**

Hvordan vil du fjerne de friktioner, der står i vejen for at lykkes?

**Vane**

Hvordan virker din mikrohandling, og hvordan kan den gøres til en vane?