



Kom igång – vår familjs förändring

Det kan vara svårt att förverkliga goda planer i praktiken. Det kan vara lättare att göra en förändring genom att planera noggrant, hur, var och när förändringen ska ske. Dessa steg hjälper dig att förverkliga förändringen.

Utgångsläge – hur ser situationen ut just nu?

- Vad fungerar redan bra i vår familj? *T.ex. I vår familj äter vi tillsammans flera gånger i veckan och måltiderna komponeras oftast enligt tallriksmodellen.*
- Vad vill jag förändra? *T.ex. Vi äter för lite frukt.*
- Hur kan vi handla, för att nå vårt mål? *T.ex. Vi kunde äta mera frukt.*
- I vilken vardagssituation har vi goda möjligheter att agera enligt våra mål? *T.ex. Vi kan lägga till frukt till morgonmålet och kvällsmålet. Familjemedlemmarna kan turas om att välja en frukt till efterrätt vid middagen.*

Hjälpmedel för att kartlägga utgångsläget på Smarta familjen:
neuvokasperhe.fi/sv/

Förverkliga i tanken

Det är lättare att sätta tanke till handling om man kopplar den till någonting återkommande i vardagen, till exempel en rutin eller ett klockslag. Det lönar sig att planera förverkligandet så konkret som möjligt, t.ex. När vi har ätit middagen, tar vi en frukt till efterrätt.

Hantera frestelser och utmaningar

Ibland möter vi situationer då det är lockande att göra val som går emot våra mål. Det går att förbereda sig inför dessa situationer genom att identifiera, och göra en plan på hur vi hanterar dem.

- I vilka situationer har vi svårt att agera i enlighet med våra mål?
- Vad finns det för lösning på dessa situationer som skulle vara i enlighet med våra mål?

Gör ett bingo med familjens egna mål, och följ med era framsteg!

