

Vikt

- Hur viktigt är det för dig att ändra dina vanor/beteende?

0 \_\_\_\_\_ 10  
Inte alls viktigt Mycket viktigt

Säkerhet

- Om du bestämmer dig för att göra denna förändring hur säker är du på att kunna klara det?

0 \_\_\_\_\_ 10  
Ingen tilltro Stor tilltro

Beredskap

- Hur beredd är du att genomföra denna förändring?

0 \_\_\_\_\_ 10  
Inte alls beredd Mycket beredd

Vilken slutsats drar du utifrån detta?

Vad behöver du för att genomföra förändringen? Stöd, tid, kunskap etc?