

# Trigger, handling og belønning knyttet til vaner

Her kan du se nærmere på hva som utløser og belønner en vane du har. Det kan være vaner som du definerer som både positive og negative for deg. Ved å forstå disse elementene, kan det være til hjelp når vi skal prøve å endre på vaner. Vi kan dele opp en vane slik:

## Trigger:

Dette er situasjoner eller hendelser som utløser en vane. For eksempel, hvis du kjeder deg så kan det utløse en handling.

## Handling:

Dette er selve handlingene vi utfører som en del av vanen. For eksempel, å ta frem telefonen når du kjeder deg.

## Belønning:

Dette er det positive utfallet som følger etter handlingen. I eksempelet om telefonen, kan belønningen være at du har fått 22 likes på et bilde du har lagt ut på Facebook.

## Mine vaner

Tenk på hvilke vaner du har som har ført til at du nå ønsker å forbedre din helse. Fyll ut skjemaet med dine vaner for å lære mer om dine trigger.

Trigger	Handling	Belønning
<i>Jeg blir stresset i jobbsituasjon.</i>	<i>Jeg går til pauserommet og forsyner meg av godteskålen som står der.</i>	<i>Sukkeret gjør at endorfiner og dopamin skilles ut som en del av hjernens belønningssystem som danner grunnlag for en god følelse, også kalt eufori.</i>

**Husk at en positive vane for deg, kan være negativ for en annen og motsatt.**

**Hjernen din er ikke som sement, men mer som leire. Du kan aktivt forme den ved å introdusere nye vaner i live ditt.**