

# Hvordan etablere en god vane eller bryte en dårlig vane?

**Ta utgangspunkt i en eller flere vaner du ønsker å etablere eller bryte. Bruk eksempelet mitt, samtidig som du bryter ned vanen din, og bruker de fire lovene knyttet til adferdsendring,**

**Vanen jeg vil etablere; \_\_\_\_\_**

| <b>Den 1 loven; Gjør det synlig/usynlig</b>                                                                                                                                                                                  | <b>Dine notater</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <p><b>Synlighet (visuelt) i miljøet;</b><br/><i>Jeg setter en vannflaske på kontorpulten min.<br/>Jeg fjerner godteriskålen fra kontorpulten min</i></p>                                                                     |                     |
| <p><b>Implementering;</b><br/><i>Jeg skal drikke et glass vann rett etter jeg står opp, og setter klart et glass på kjøkkenbenken.<br/>Jeg skal ikke gå på butikken når jeg er sulten, da kjøper jeg ofte sjokolade.</i></p> |                     |
| <p><b>Vanestabling;</b><br/><i>Etter jeg har gått meg en tur, skal jeg drikke et glass vann.<br/>Etter trening, skal jeg spise en sunn snack istedenfor sjokolade.</i></p>                                                   |                     |
| <p><b>Den 2 loven; Gjør det fristende/uattraktivt</b></p>                                                                                                                                                                    |                     |
| <p><b>Fristelseskobling:</b><br/><i>Jeg hører på favorittpodcasten min mens jeg går på</i></p>                                                                                                                               |                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><i>tur.</i></p> <p><i>Ved å unngå å gå på kino i en periode blir jeg mindre fristet til å spise popcorn.</i></p>                                                                                                                                           |  |
| <p><b>Delta i et miljø:</b></p> <p><i>Jeg deltar på Sommerchallenge med støtte fra andre i en gruppe med felles mål.</i></p> <p><i>Ved å unngå vinklubben klarer jeg å slutte med alkohol.</i></p>                                                            |  |
| <p><b>Motivasjons "booster":</b></p> <p><i>Jeg gjøre det ekstra hyggelig å gå på tur når jeg gjør det sammen med noen jeg er glad i.</i></p> <p><i>Jeg får mer tid og overskudd til de rundt meg hvis jeg unngår min dårlige vane med å spise sukker.</i></p> |  |
| <p><b>Den 3 loven; Gjør det lett/vanskelig</b></p>                                                                                                                                                                                                            |  |
| <p><b>Reduser motstand:</b></p> <p><i>Jeg skal begynne med å løpe 5 min, og bygge det opp til 30 min.</i></p> <p><i>Jeg legger telefonen i et annet rom for å øke motstanden mellom meg og telefonen min.</i></p>                                             |  |
| <p><b>Tilrettelegging:</b></p> <p><i>Jeg setter klar joggeskoene mine til morgenturen neste dag.</i></p> <p><i>Jeg setter klar oppkuttete grønnsaker i kjøleskapet og</i></p>                                                                                 |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><i>fjerner alternativer til usunn snack.</i></p>                                                                                                                                                                                                          |  |
| <p><b>Påminnelse:</b><br/> <i>Jeg legger inn en påminnelse om løpeturen på telefonen min.</i></p> <p><i>Jeg lager en handleliste som påminner meg om hva jeg skal handle på butikken for å unngå innkjøp av sukkerholdig mat.</i></p>                        |  |
| <p style="text-align: center;"><b>Den 4 loven; Gjør det tilfredsstillende/utilfredsstillende</b></p>                                                                                                                                                         |  |
| <p><b>Positiv forsterkning:</b><br/> <i>Jeg unner meg en smakfull snack fra Omhelse.no rett etter trening.</i></p> <p><i>Jeg må donere et beløp til et veldedig formål hver gang jeg faller for fristelsen å spise sukker (det blir dyrt i lengden).</i></p> |  |
| <p><b>Vaneteller:</b><br/> <i>Jeg setter et kryss i "vane dagboken" min hver gang jeg har gjennomført en treningsøkt.</i></p> <p><i>Jeg gjør vanekortet synlig, og setter et kryss hver gang jeg faller for fristelsen å spise sukker.</i></p>               |  |
| <p><b>Skaff deg en medansvarlig:</b><br/> <i>Jeg ber noen følge med på om jeg klarer å etablere og/eller bryte en vane.</i></p>                                                                                                                              |  |