

# Vaner, identitet og mål

Her kan du legge inn de vanene som du ønsker å gjøre noe med i denne challengen. Husk å formulere målet slik at det er koblet mot din identitet. Som for eksempel:

## Mitt mål er å lese bøker jevnlig.

Målformulering som er knyttet opp til din identitet: "Jeg **er** en person som leser bøker".

Målformulering som *ikke* er knyttet opp til din identitet: "Jeg skal forsøke å lese en bok".

## Mitt mål er å løpe et maraton.

Målformulering som er knyttet opp til din identitet: "Jeg **er** en aktiv person som løper maraton".

Målformulering som *ikke* er knyttet opp til din identitet: "Jeg skal forsøke å løpe et maraton".

Målet ditt er kanskje at du ønsker å gå ned 25 kg. For å sikre at du når målet og ikke blir en jo-jo slanker kan et godt identitets-mål for eksempel være: "Jeg er en person som stort sett spiser sunt og som er i bevegelse".

Bruk gjerne skjemaet under til å formulere dine identitets-mål. Det kan være lurt å jobbe med ett mål av gangen. Bruk Facebook-gruppen og e-post for spørsmål og diskusjoner.

## Mine identitets-mål

Mitt identitets-mål 1 (Jeg <b>er</b> en person som...)	
Mitt identitets-mål 2 (Jeg <b>er</b> en person som...)	
Mitt identitets-mål 3 (Jeg <b>er</b> en person som...)	

**Husk at de valgene du tar er med på å bygge din identitet.**

**For hvert valg du tar som øker dine sjanser for å nå ditt mål, er du et steg nærmere å være den type person du ønsker å være.**