

Hälsocoach online

Datum

Målformulering alkoholvanor, Hälsocoach online

Använd dig gärna av skalfrågorna:

Hur viktigt är det för dig att förändra dina alkoholvanor?

Skatta från 1–10, där 1 är det lägsta och 10 det högsta.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hur stark tilltro har du till din egen förmåga att förändra dina alkoholvanor?

Skatta från 1–10, där 1 är det lägsta och 10 det högsta.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Om tilltron till din förmåga att klara av förändringen är låg så behöver din målformulering vara mindre ambitiös, i alla fall till en början. Börja med små steg och öka långsamt.

Även andras önskemål, som din familjs, partners eller vänners ska vägas in i din målformulering, men det är viktigt att det blir du som slutligen formulerar ditt mål själv.

Här får du hjälp att skapa en SMART målformulering. SMART står för Specifikt, Mätbart, Accepterat, Realistiskt och Tidsbestämt. Ditt mål ska definieras noggrant med exakta, väl genomtänkta gränser för din konsumtion, alltså hur många glas du kan dricka och hur ofta du kan dricka.

Något att fundera över är också om ditt mål ska gälla på semestrar och högtidsdagar, om det ska vara skillnad mellan helg och vardag eller hur du ska göra i situationer där risken för att du dricker mer än du planerat är stor.

Lycka till!

