

Förändringsstegen

Oavsett vad det är du avser att förändra ökar du möjligheten att lyckas om du bryter ner uppgiften i realistiska, avgränsade och mätbara steg. Den här stegen kan du använda som ett generellt stöd vid alla typer av stegvis förändring.

Börja varje steg med att ange ett mål som ska vara:

1. Specifikt och avgränsat.
2. Möjligt att följa upp, du ska kunna veta när du nått ditt mål.
3. Relevant och realistiskt för dig, något som du känner är möjligt och som du verkligen vill uppnå.
4. Sätt en tid när målet ska vara uppnått.

Det här vill jag uppnå med min förändring, mitt mål är:

.....
.....
.....

Jag försöker nå det här målet senast den här dagen:

Jag nådde mitt mål den här dagen:

Mina steg

Nästa sak du behöver göra är att lista ut på vilken nivå dina steg ska ligga. Jag föreslår att du hellre provar lite för små steg än för stora. Alla steg du klarar tar dig framåt! Prova gärna att sätta en hel stege (från första steget till ditt mål) innan du börjar. Det brukar ge en ganska skön känsla att kunna bocka av stegen efterhand och att se hela vägen till målet.

Första steget till mitt mål är att:

.....
.....
.....

Jag försöker nå det här steget senast den här dagen:

Jag gjorde klart det här steget den:

Andra steget till mitt mål är att:

.....
.....
.....

Jag försöker nå det här steget senast den här dagen:

Jag gjorde klart det här steget den:

Tredje steget till mitt mål är att:

.....
.....
.....

Jag försöker nå det här steget senast den här dagen:

Jag gjorde klart det här steget den:

Fjärde steget till mitt mål är att:

.....
.....
.....

Jag försöker nå det här steget senast den här dagen:

Jag gjorde klart det här steget den:

Ge inte upp - vid behov, omvärdera eller be om hjälp och var snäll mot dig själv!

Fortsätt med så många steg som situationen kräver. Om ett steg är för stort, bryt ner det i flera delsteg. Det finns inget rätt eller fel och inget misslyckande. Varje försök är en erfarenhet och en lärdom.

Lycka till!