



Din egen motivation for at ændre vaner

Din motivation for at ændre en vane

Hvor **vigtigt** er det for dig lige nu at ændre...

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Slet ikke vigtigt Meget vigtigt

I hvor høj grad **tror** du på at du kan ændre vanen, hvis du beslutter dig for det?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Tror slet ikke på det Er helt sikker på det

Hvis du skulle sige noget om hvor **parat** du er til lige nu at ændre din vane, hvor vil du så placere dig på en skala fra 1-10?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ikke parat Meget parat