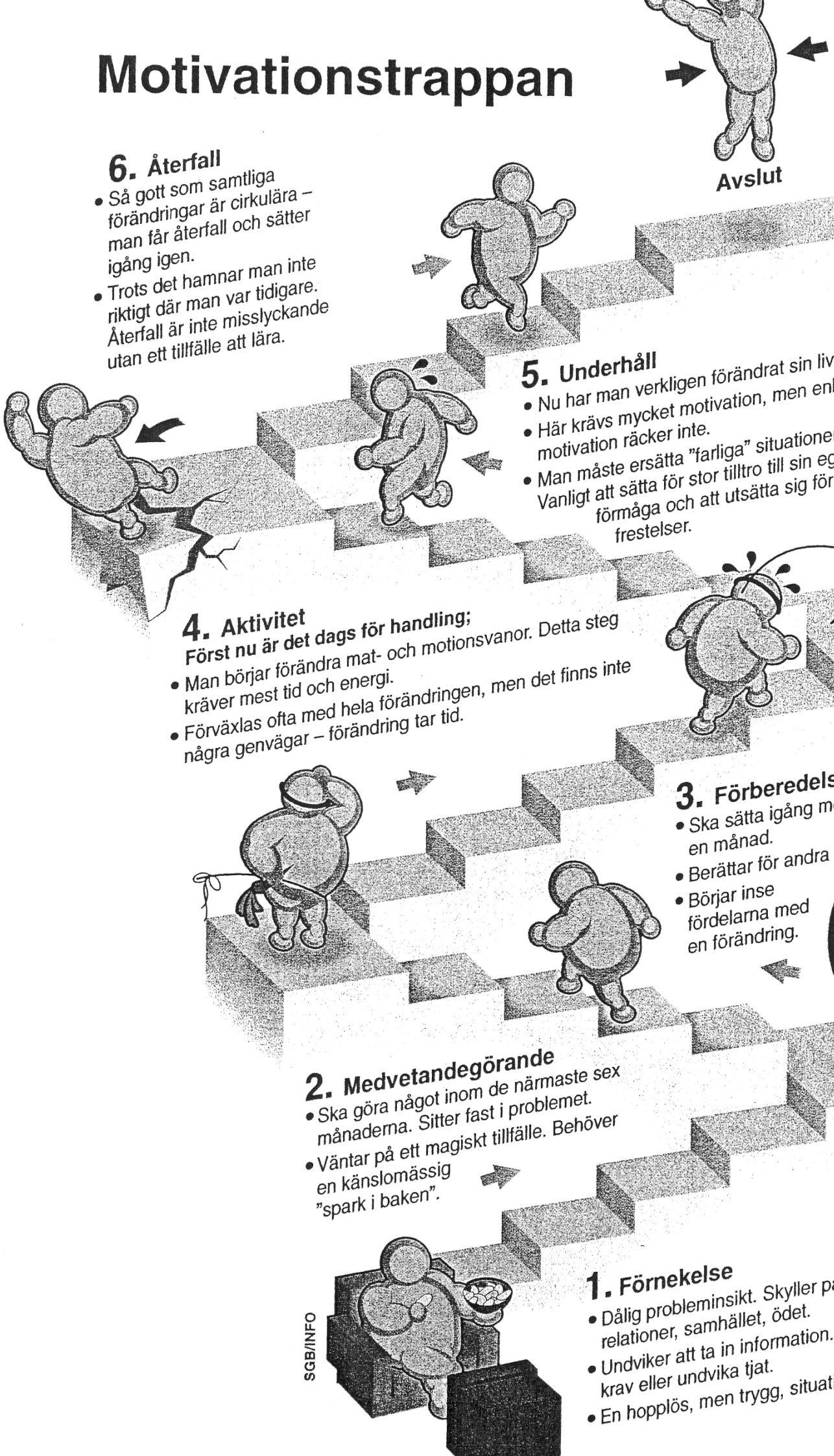
Motivationstrappan



Avslut

6. Återfall

- Så gott som samtliga förändringar är cirkulära – man får återfall och sätter igång igen.
- Trots det hamnar man inte riktigt där man var tidigare. Återfall är inte misslyckande utan ett tillfälle att lära.

5. Underhåll

- Nu har man verkligen förändrat sin livsstil.
- Här krävs mycket motivation, men enbart motivation räcker inte.
- Man måste ersätta "farliga" situationer. Vanligt att sätta för stor tilltro till sin egen förmåga och att utsätta sig för frestelser.

4. Aktivitet

Först nu är det dags för handling;

- Man börjar förändra mat- och motionsvanor. Detta steg kräver mest tid och energi.
- Förväxlas ofta med hela förändringen, men det finns inte några genvägar – förändring tar tid.

3. Förberedelse

- Ska sätta igång med något inom en månad.
- Berättar för andra om det.
- Börjar inse fördelarna med en förändring.

2. Medvetandegörande

- Ska göra något inom de närmaste sex månaderna. Sitter fast i problemet.
- Väntar på ett magiskt tillfälle. Behöver en känslomässig "spark i baken".

1. Förnekelse

- Dålig probleminsikt. Skyller på arv, miljö, familjerelationer, samhället, ödet.
- Undviker att ta in information. Vill tillfredsställa andras krav eller undvika tjat.
- En hopplös, men trygg, situation.

SGB/INFO