



Övning: För- och nackdelar med förändring

Mål

Du lär dig att bedöma fördelarna och nackdelarna med ditt nuvarande sätt att tänka och agera på. Du får också en bättre uppfattning om huruvida förändringen lönar sig eller inte.

Anvisning

Välj ett ämne som passar i ditt liv. Skriv en rubrik, såsom "Fördelar och nackdelar med att spara".

Skriv sedan ner nackdelar och fördelar med förändringen här nedan, på ett papper utifrån mallen, eller skriv ut PDF-filen.

I övningen bedömer du både ditt sätt att tänka och dina handlingar.

Bedöm ditt nuvarande agerande och om det lönar sig att göra en förändring

<p>Fördelarna med ditt nuvarande handlingsätt +</p> <p>T.ex. Jag blir glad av att göra impulsköp. Jag tycker om att handla.</p>	<p>Nackdelarna med ditt nuvarande handlingsätt -</p> <p>T.ex. Jag har alltid slut på pengar. Jag vet inte ens vad de går till.</p>
<p>Fördelarna med ett alternativt handlingsätt +</p> <p>T.ex. Jag kan spara pengar stegvis. Jag får en ökad känsla av kontroll över mitt liv.</p>	<p>Nackdelarna med ett alternativt handlingsätt -</p> <p>T.ex. Jag blir frustrerad när jag inte kan köpa nya saker. Det verkar tråkigt att vara sparsam.</p>