

# BETEENDEEXPERIMENT

De beteenden vi utför för att må bättre eller minska obehag i stunden leder tyvärr mycket sällan till någon positiv förändring i längden. Ofta kan dessa beteenden till och med kan öka risken för försämrat mående. En viktig sak du kan göra för att hjälpa dig själv är att utmana dig till nya beteenden. Se det som ett experiment där du behöver testa dig fram för att hitta den bästa lösningen.

Vi har ofta förväntningar på hur saker och ting är och kommer bli, dessa förväntningar baseras till stor del på våra tidigare erfarenheter. Detta kan vara mycket hjälpsamt i vissa situationer men det kan också hindra oss från att testa nya beteenden eller aktiviteter. Något av de bästa vi kan göra för att skapa förändring i våra liv är därför att ge oss själva nya erfarenheter att utgå från genom att pröva att göra nya saker.

Beteendeförändringar är som vi alla vet svårt, hade det inte varit svårt hade du antagligen redan gjort dem. Genom att planera för din beteendeförändring kan du öka sannolikheten för att det blir av.

**Kom ihåg att det tar tid att lära sig nya saker, du kommer kanske behöva öva på ditt nya beteende flera gånger innan det börjar kännas naturligt eller ge önskad effekt.**

Nu är det dags att planera ditt beteendeeperiment!

## Vad ska jag göra?

Mitt alternativa beteende:

---

---

---

---

## När, hur och var ska jag göra det?

Planera så exakt du kan.

---

---

---

---

### **Vad jag tror kommer hända?**

Hur kommer jag känna? Hur obehagligt kommer det vara? Hur kommer omgivningen reagera?

---

---

---

---

Utvärdering - detta fylls i efter experimentet genomförts:

### **Resultatet av mitt beteendeeexperiment:**

Hände det du trodde skulle hända?

---

---

---

---

### **Vad lärde jag mig?**

Vilka slutsatser kan du dra utifrån resultatet av ditt experiment?

---

---

---

---

### **Behöver jag göra någonting annorlunda nästa gång?**

---

---

---

---