

## Handlingsplan for periode .....

- Noko Du ynskjer å gjere:
- Realistisk
- Handlingsrette



Kva vil eg gjere:	
Kor mykje skal eg gjere (Eks. kor langt skal eg gå):	
Delmål:	Hovedmål:

### Kva kan gjerast:

Tidsperiode	Kva tiltak, aktivitet	Kor ofte, når, tidsbruk?	Evaluering Belønning?

**Sikkerhetsnivå** : På ein skala frå 0 - 7 kor sikker er du på at du klarer å fullføre handlingsplanen. Sikkerhetsnivå mindre enn 5 - sjå på hindringar og vurdere å endra på planen. *Viktig å lykkast*

*Ein av dei viktigaste sjølvhjelpsteknikkane er å sette egne mål.  
Om me ikkje veit kor me skal, er det liten sjanse for at me kjem dit.*

*Bruk av Handlingsplan er ein teknikk der ein leitar fram sin eigen motivasjon og tar i bruk kreftene og mogelighetene som finst i dette !*

*Andre kan ikkje gjere forandring for deg. Ein må hente ressursane som finnes i ein sjølv.*

*Andre menneske kan være med å inspirerer og motivere. Du sjølv har nøkkelen til å oppnå måla dine !!*



*Lukke til 😊*