

Gør små ændringer varige

Vælg en lille ændring fra The Movement-filmene, som du gerne vil prøve, fortsætte med eller gøre til en vane – eller find på din egen. Her er blot et par eksempler:

SØVN

Sluk for skærme en time før sengetid

MAD

Undgå sukkerholdige drikkevarer

BEVÆGELSE

Indlæg en 20 minutters gåtur i din dag

SAMVÆR

Spis frokost eller gå en tur med en kollega, du normalt ikke tilbringer tid sammen med

TEMPO

Sæt to faste tidspunkter hver dag, hvor du tjekker nyheder eller andre medier



Scan for at genbesøge The Movement og se filmen Fortsæt.

Let's work
it out
together

Gør små ændringer varige

Vælg en lille ændring fra The Movement-filmene, som du gerne vil prøve, fortsætte med eller gøre til en vane – eller find på din egen. Her er blot et par eksempler:

SØVN

Sluk for skærme en time før sengetid

MAD

Undgå sukkerholdige drikkevarer

BEVÆGELSE

Indlæg en 20 minutters gåtur i din dag

SAMVÆR

Spis frokost eller gå en tur med en kollega, du normalt ikke tilbringer tid sammen med

TEMPO

Sæt to faste tidspunkter hver dag, hvor du tjekker nyheder eller andre medier



Scan for at genbesøge The Movement og se filmen Fortsæt

Let's work
it out
together

Min forpligtelse

Forskning viser, at det er lettere at gennemføre en forandring, hvis man skriver den ned og samtidig beslutter hvornår, hvor ofte og hvor man vil gøre det.

Jeg forpligter mig til:

(eksempel: Tilføje en 20 minutters gåtur til min dag)

Hvornår:

(eksempel: Efter aftensmaden)

Hvor ofte: _____

(eksempel: 3 gange om ugen)

Hvor: _____

(eksempel: I mit kvarter)

Min forpligtelse

Forskning viser, at det er lettere at gennemføre en forandring, hvis man skriver den ned og samtidig beslutter hvornår, hvor ofte og hvor man vil gøre det.

Jeg forpligter mig til:

(eksempel: Tilføje en 20 minutters gåtur til min dag)

Hvornår:

(eksempel: Efter aftensmaden)

Hvor ofte: _____

(eksempel: 3 gange om ugen)

Hvor: _____

(eksempel: I mit kvarter)