

# Förändringsplan

**Förändringen som jag vill genomföra:**

**De viktigaste skälen till att jag vill genomföra detta:**

**Jag kommer att ta följande steg:**

**Specifika handlingar**

**När?**

**Andra personer som skulle kunna hjälpa mig genomföra min förändring**

**Person**

**Hur?**

**Det som kan hindra eller stjälpa min plan är**

**Eventuella hinder**

**Hur jag ska agera**

**Jag kommer att veta att min plan fungerar genom att**