

MIN HANDLINGSPLAN

Vad kan du göra för att bemöta eller hantera risksituationer och utlösande faktorer på ett sätt som underlättar för dig att hålla dig till din målsättning?

RISKSITUATION	ALTERNATIV Vad kan du göra istället? Skriv gärna ner flera alternativ.	PLANERING Vilka steg behöver du ta för att förbereda och genomföra dina alternativ? När ska du göra de olika stegen?	HINDER Vad skulle kunna försvåra för dig genomföra din plan? Hur kan du göra för att hantera dessa hinder?