VANEÆNDRING · VÆGTTAB · DIABETES

Vaneændring uden mirakelfortælling

Fem refleksionsspørgsmål om forandring i et almindeligt liv. Materialet er et samtaleværktøj og erstatter ikke individuel lægelig rådgivning.

SAMIL KORPUS · SKIFT KAMERA	Samil Korpus ser ikke kun på målet, men på de betingelser, der gør en ny vane mulig: hverdagen, tilbagefaldene, støtten og næste lille handling.

Spørgsmål til samtalen

	Hvilken lille handling kan gentages på en dårlig dag?
	Hvilken situation udløser oftest den gamle vane?
	Hvilken ændring i omgivelserne gør det ønskede valg lettere?
	Hvordan ser et tilbagefald ud, hvis det betragtes som data frem for nederlag?
	Hvem kan støtte uden at kontrollere?

20-minutters øvelse

Vælg én vane. Beskriv signalet, handlingen og belønningen. Design derefter en mindre version, som kan gennemføres på fem minutter.

Spørg til sidst: Hvad blev mere nuanceret, efter vi skiftede kamera?

Emirs foredrag forbinder egen livsforandring med sociologiske perspektiver på vaner, identitet og omgivelser.

Læs mere og book et tilpasset oplæg på foredrag.emirdegirmenci.com