

|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Λόγοι αντίστασης αλλαγής συμπεριφοράς</b><br>Τι κερδίζω, ποια τα πλεονεκτήματα;<br>Γράψε παρακάτω τι σου δίνουν κάποιες από τις επιζήμιες συμπεριφορές | <b>Λόγοι αλλαγής αυτής της συμπεριφοράς</b><br>Ποια τα μειονεκτήματα;<br>Γράψε παρακάτω τι επιπτώσεις έχουν κάποιες από τις επιζήμιες συμπεριφορές                                 |
|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |
| <b>Λόγοι αντίστασης αλλαγής συμπεριφοράς</b><br>Τι χάνω αν σταματήσω; Γράψε παρακάτω τι θα χάσεις και τα μειονεκτήματα αλλαγής αυτής της συμπεριφοράς     | <b>Λόγοι αλλαγής αυτής της συμπεριφοράς</b><br>Ποια τα πλεονεκτήματα αν προσπαθήσω να βελτιώσω την συμπεριφορά μου; Γράψε παρακάτω όλες τις θετικές αλλαγές που περιμένεις να δεις |
|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |

Αφού το συμπληρώσεις, μπορείς πιο εύκολα να κατανοήσεις τι σου προσφέρει μια συγκεκριμένη συμπεριφορά και γιατί επιμένεις σε αυτή.

## ***Πολύ πιθανόν να μην την αλλάξεις γιατί κάτι κερδίζεις από αυτή***

Αν το κατανοήσεις και πεις πως αυτό που θέλω να κερδίζω είναι κάτι πολύ μεγαλύτερο, τότε θα έχεις περισσότερες πιθανότητες κινητοποίησης να καταστρώσεις το σχέδιο μάχης για την αλλαγή της.