

# 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?

<b>Risksituationer/ utlösande faktorer</b>	<b>Alternativ</b> Vad kan du göra istället? Skriv gärna ner flera alternativ.	<b>Planering</b> Vilka steg behöver du ta för att förbereda och genomföra dina alternativ? När ska du göra de olika stegen?
1.		
2.		
3.		

## Hinder

Vad skulle kunna försvåra för dig att genomföra din plan?

Hur kan du göra för att hantera dessa hinder?

---

---

---