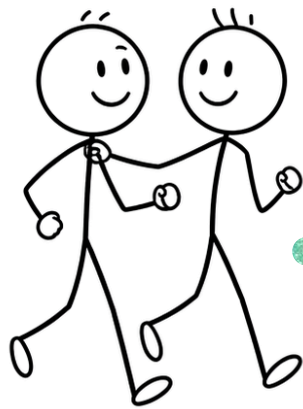


1.

Dette kan få meg til å ville prøve:

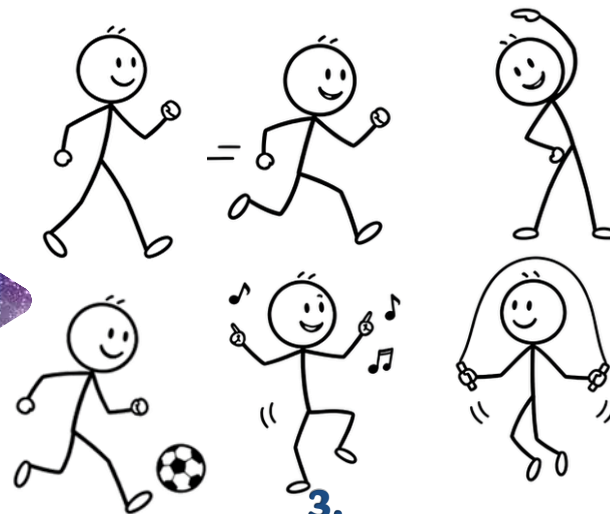
- eg vil få meir energi
- eg vil bli i betre form
- eg vil ha det betre
- eg vil vere saman med andre
- eg vil bli flinkare til noko
- eg vil slappe av i hovudet
- eg vil oppnå eit mål
- andre forventar det / spør meg
- eg vil kjenne meistring
- eg vil gjere noko som er bra for meg



2.

Dette gjer det lettare å kome i gang:

- ein ven er med
- eg veit kva eg skal gjere
- det tek kort tid
- det er lov å starte smått
- eg får velje sjølv
- eg blir minna på det
- det skjer til fast tid
- eg slepp mykje styr
- det kostar lite / krev lite utstyr
- det er trygt og ingen ler nokon heiar på meg
- det er nærme og lett å få til



3.

Dette gjer det lettare der og då:

- det er passe vanskeleg
- eg får til noko
- eg kan gjere det i mitt tempo
- det er kjekt saman med andre
- det er musikk
- det er variasjon
- det er leik eller humor
- eg slepp å føle meg dårlegast
- eg skjønar reglane
- det kjennest bra undervegs



4.

Dette kan få meg til å gjere det igjen:

- eg er i betre humør
- eg er stolt over at eg gjorde det
- eg har meir energi
- eg kjenner meistring
- eg føler meg rolegare
- eg føler meg friskare
- eg søv betre
- eg har vore sosial
- eg merkar at eg fekk det til
- eg får lyst til å prøve igjen

