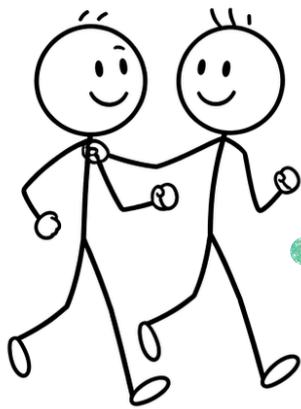


1.

**Dette kan få meg til å ville prøve:**

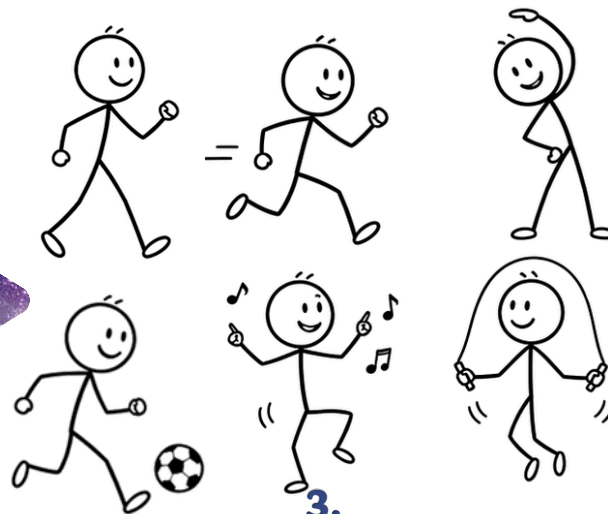
- jeg vil få mer energi
- jeg vil bli i bedre form
- jeg vil ha det bedre
- jeg vil være sammen med andre
- jeg vil bli flinkere til noe
- jeg vil slappe av i hodet
- jeg vil oppnå et mål
- andre forventer det / spør meg
- jeg vil kjenne mestring
- jeg vil gjøre noe som er bra for meg



2.

**Dette gjør det lettere å komme i gang:**

- en venn er med
- jeg vet hva jeg skal gjøre
- det tar kort tid
- det er lov å starte smått
- jeg får velge selv
- jeg blir minnet på det
- det skjer til fast tid
- jeg slipper mye styr
- det koster lite / krever lite utstyr
- det er trygt og ingen ler
- noen heier på meg
- det er nærme og lett å få til



3.

**Dette gjør det lettere der og da:**

- det er passe vanskelig
- jeg får til noe
- jeg kan gjøre det i mitt tempo
- det er kjekt sammen med andre
- det er musikk
- det er variasjon
- det er lek eller humor
- jeg slipper å føle meg dårligst
- jeg skjønner reglene
- det kjennes bra undervegs



4.

**Dette kan få meg til å gjøre det igjen:**

- jeg er i bedre humør
- jeg er stolt over at jeg gjorde det
- jeg har mer energi
- jeg kjenner mestring
- jeg føler meg roligere
- jeg føler meg friskere
- jeg sover bedre
- jeg har vært sosial
- jeg merker at jeg får det til
- jeg får lyst til å prøve igjen