

## Öppna frågor

- Hur...
- Vad...
- Varför...
- Berätta...
- Vilka...
- På vilket sätt...



## Förändringsprat

- Vill, skulle vilja, önskar, behöver, föredrar
- Förmåga att göra, kunna göra...
- Skäl till...
- Viktigt, behov av, måste...
- Ska, avser att, planerat att göra...
- Redo för, villig att göra...
- Har gjort, påbörjat...



## Beteende

- Främja fysisk aktivitet
- Förbättra kostvanor
- Ta medicin
- Förbättra sömn
- Sluta dricka (eller dricka mindre) alkohol
- Sluta röka

