

## The Decisional Balance - מאזן החלטות

- מה היתרונות של הסטטוס הנוכחי?
- מה הדברים הפחות טובים בסטטוס הנוכחי?
- מה היתרונות בלעשות את השינוי?
- מה הדברים הפחות טובים בלעשות את השינוי?

תמיד לשאול קודם על הסיבות לא לשנות!! מה יקרה אם לא יהיה שינוי?!

(הסיבה- נותנים למשתתף קודם כל את ההזדמנות לא לעשות שינוי, להישאר באזור הנוחות)

ואחר כך נשאל מה יקרה אם יהיה שינוי.

נגד	בעד	הנושא: _____ (למשל-אתחיל פעילות גופנית, אתחיל לעבוד)
2	1	אם לא אשנה
4	3	אם כן אשנה

