

**Ambivalens Kors när du behöver hjälp med att bestämma dig.**

Om du funderar på om du ska göra en livsstilsförändring eller någon annan förändring, så kan det vara knepigt att bestämma sig. Med ett s.k. ambivalens kors kan man enkelt rada upp fördelar och nackdelar med att genomföra en förändring respektive ha det som man har det. Finns det något du funderar på att börja med eller sluta med? Testa ambivalens korset!

	<b>Fördelar</b>	<b>Nackdelar</b>
<b>Ha det som jag har det</b>		
<b>Förändra</b>		