



Uppgiften den här månaden är att använda nudging för att designa din vardag så det blir lätt för dig att värna din personliga hållbarhet. Använd dig av nedanstående steg och frågor!

Börja med att identifiera situationer där du önskar att du gjorde ett annat val. T.ex. att inte köpa en bit choklad på väg hem från jobbet, hoppa över träningen, fastna i mailen istället för att göra "det du ska".

Finns det situationer på jobbet där du kan nudga med dina kollegor?  
Kan ni nudga tillsammans hemma?

Dags att nudga! Hur kan du göra annorlunda för att göra det lätt att välja rätt?

Utvärdera - för att skapa långvarig beteendeförändring gäller det att analysera, testa, experimentera, och utvärdera i en irritativ process. Att skapa beteendeförändring tar tid och nudging är ingen quick fix.  
Vad gick bra och mindre bra? Vad kan jag testa nu?