

## Esempi di domande aperte per la costruzione della motivazione al cambiamento

- **Svantaggi dello status quo**

- Cosa la preoccupa del suo attuale stato di salute?
- Supponga di continuare come ha fatto finora, senza modificare la dieta e l'attività fisica. Quali crede siano le cose che le potrebbero capitare?
- Per quanto riguarda i suoi problemi di pressione alta, cosa la preoccupa di più pensando al futuro?

- **Vantaggi del cambiamento**

- Quale sarebbero i vantaggi del perdere peso?
- Quali sono, secondo lei, i motivi principali per fare un cambiamento?
- Se riuscisse a realizzare i cambiamenti di cui abbiamo parlato, in che modo le cose sarebbero diverse?

- **Ottimismo rispetto al cambiamento**

- Cosa le fa pensare che qualora decidesse di cambiare l'alimentazione sarebbe in grado di farlo?
  - Che risorse ha per riuscire a farlo?
  - Pensi a un altro momento della sua vita in cui ha fatto un cambiamento, cosa le è stato utile?

- **Intenzione di cambiare**

- Cosa pensa di poter fare?
- Delle opzioni che abbiamo vagliato, quale le sembra più adatta per lei?
- Quindi cosa intende fare?

