



Вправа: ОЦІНКА МОТИВАЦІЇ ЗМІН



SMART
Family & Friends

% Як ви ставитесь до зміни своєї поведінки?

На рядку нижче позначте, де ви знаходитесь на шкалі:

Не розглядаю зміни

про зміни

Вже зміююся

\$ · % · & · ' · (·) · * · + · , · - · %\$

&" Що б допомогло вам рухатися вперед?

Це може бути настільки просто, як «Продовжуйте приходити на зустрічі SMART F&F». Місце нижче призначене для того, щоб ви могли перерахувати будь-які ваші ідеї.

' " Важливість та впевненість.

Щоб внести зміни, необхідно не лише думати, що зміни важливі, вам також потрібно відчувати впевненість у можливості змінитися.

У рядку нижче позначте, наскільки для вас важливі зміни.

Не важливо

Дуже важливо

\$ · % · & · ' · (·) · * · + · , · - · %\$

У рядку нижче позначте, наскільки ви впевнені у своїй здатності змінитися.

Не впевнений

Дуже впевнений

\$ · % · & · ' · (·) · * · + · , · - · %\$

«Коли ми більше не в змозі
змінити ситуацію,
нам потрібно змінити себе».
~Віктор Франкл

