



ПЛАН ЗМІН Робочий аркуш



SMART
Family & Friends

Планування є ключем до успішних змін. Використовуйте цей робочий аркуш, щоб розробити власний план внесення певних змін у вашу поведінку. Заповніть новий аркуш для кожної додаткової поведінки, яку ви плануєте змінити.

1. Зміна, яку я хочу внести:

2. Найважливіші причини, чому я хочу внести цю зміну:

3. Нижче наведено кроки, які я планую вжити для внесення цих змін.

4. Інші люди можуть мені допомогти:

Особи:

Як вони можуть допомогти мені:

5. Я буду знати, що мій план працює, якщо:

6. Ось деякі речі, які можуть завадити моїм планам:

7. Наскільки важливо, щоб я вніс цю зміну?

Не важливо

Дуже важливо

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Наскільки я впевнений, що зможу внести ці зміни?

Не впевнений

Дуже впевнений

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

