



ПЛАНУВАННЯ ПОПЕРЕДІХ САМОВИНАГОРОД



SMART
Family & Friends

1. У полі нижче напишіть кілька ідей щодо винагород/діяльності з саморозвитку. Якщо ви застрягли, зверніться до контрольного списку приємних занять у наборі інструментів «Сім'я та друзі».

2. Виберіть те, чого, на вашу думку, ви могли б досягти протягом наступного тижня.

3. Які кроки ви зробите, щоб це сталося?

4. Що може стати на заваді вашим планам?

