



## ПЛАН Змін. Робочий аркуш

<b>Зміни, які я хочу зробити:</b>										
<b>Важливість</b> за шкалою від 1 до 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Впевненість</b> за шкалою від 1 до 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Найважливіші причини, чому я хочу внести ці зміни:</b>										
1										
2										
3										
<b>Кроки, які я планую зробити для змін:</b>										
1										
2										
3										
<b>Як інші люди можуть мені допомогти (людина; вид допомоги):</b>										
1										
2										
3										
<b>Я дізнаюся, що мій план працює, коли:</b>										
1										
2										
3										
<b>Ось деякі речі, які можуть завадити моєму плану:</b>										
1										
2										
3										

