



3

.....*Уже меняюсь*

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

### &" Что помогло бы вам двигаться вперед?

Это может быть так же просто, как «Продолжайте приходить на встречи SMART F&F». Ниже вы можете перечислить любые идеи, которые у вас есть.

### ' " Важность и уверенность.

Чтобы что-то изменить, нужно не только думать, что перемены важны, но и чувствовать уверенность в своей способности измениться.

В строке ниже отметьте, насколько для вас важно измениться.

*Не важно*

*Очень важно*

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

В строке ниже отметьте, насколько вы уверены в своей способности измениться

*Не уверен*

.....*Очень уверен*

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

«Когда мы больше не можем изменить ситуацию, перед нами стоит задача измениться самим».  
~Виктор Франкл

