



ПЛАН ИЗМЕНЕНИЙ

Рабочий лист



SMART
Family & Friends

Планирование – ключ к успешным изменениям. Используйте этот рабочий лист, чтобы разработать собственный план конкретных изменений в своем поведении. Заполните новый рабочий лист для каждого дополнительного поведения, которое вы планируете изменить.

1. Изменение, которое я хочу внести:

2. Наиболее важные причины, по которым я хочу внести эти изменения:

3. Шаги, которые я планирую предпринять для внесения этих изменений:

4. Другие люди могут мне помочь следующим образом:

Кто:

*Как они могут
мне помочь*

5. Я буду знать, что мой план работает, если:

6. Моим планам могут помешать следующие вещи:

7. Насколько важно, чтобы я внес эти изменения?

Не важно

Очень важно

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Насколько я уверен, что смогу добиться этих изменений?

Не уверен

Очень уверен

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

