



Оценка мотивации изменений Важность и Уверенность Рабочий лист

1

Что я чувствую по поводу изменения своего поведения?

В строке ниже отметьте крестиком то место, где, по вашему мнению, вы находитесь по шкале от одного до десяти:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2

Что поможет вам двигаться вперед?

Это может быть что-то простое, например «Продолжайте посещать SMART». Перечислите свои идеи здесь:

3

Важность против уверенности

По шкале от 0 до 10 отметьте, насколько важно для вас это изменение (где 0 = совсем не важно, 10 = чрезвычайно важно):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

По шкале от 0 до 10 отметьте, насколько вы уверены в том, что сможете осуществить это изменение (где 0 = совсем не уверен, а 10 = чрезвычайно уверен):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

