



ПЛАН ИЗМЕНЕНИЙ. Рабочий лист

Изменения, которые я хочу внести:										
Важность по шкале от 1 до 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Уверенность по шкале от 1 до 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Три наиболее важные причины, по которым я вношу эти изменения:										
1										
2										
3										
Шаги, которые мне нужно предпринять, чтобы внести эти изменения:										
1										
2										
3										
Мне могут помочь другие люди (кто именно и каким образом):										
1										
2										
3										
Я буду знать, что мой план работает, если:										
1										
2										
3										
Что может помешать:										
1										
2										
3										

