

Lên Kế Hoạch Để Thay Đổi

Họ tên:

Ngày:

Tôi muốn thay đổi gì trong việc thực hành của mình? (Mục tiêu)

Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi thay đổi? (Thành quả)

Tôi cần thêm thông tin gì để đạt được mục tiêu của mình?

Tôi cần ai hỗ trợ bản thân?

Tôi lần đầu thử thay đổi là khi nào? Với ai?

Độ tự tin (0-10): Mức độ tôi cảm thấy tự tin rằng mình sẽ có thể đạt được mục tiêu này?