设定目标

您是否考虑过做一些新的事情来改善您的健康和福祉？也许您尝试过改掉一种习惯或养成一种新的、更健康的习惯？改变行为可能具有挑战性。设定目标会有所帮助。使用此工作表写下可以推动持久变革的目标。

首先，考虑一下您想为自己的健康和福祉做的一些事情，并将其写在这里：

_____

_____

接下来，从上面选择一件事并设定一个目标：

具体：准确地说出您想要做什么。示例：“多吃蔬菜”比“健康饮食”更具体。

_____

_____

可衡量：您如何知道自己是否走在正确的道路上？示例：“每天吃两次蔬菜”会为您提供一个可用来衡量进度的数字。

_____

_____

可实现：您将采取什么行动来实现目标？例如：“我会在冰箱里装满蔬菜，这样我一天就可以吃两次。”

_____

_____

相关：目标应反映更广泛的长期目标。例如：“为了养成健康的饮食习惯，我会在冰箱里装满蔬菜，这样我每天就可以吃两次。”

_____

_____

基于时间：确定目标的时间范围。例如：“下个月，我会在冰箱里装满蔬菜，这样我就可以每天吃两次，以养成健康的饮食习惯。”

_____

_____

最后，在这里写下你的最终目标：

_____

_____

_____