



התכוונות לשינוי התנהגות ספציפית

1. איזו התנהגות ברצוני לאזן (לעשות אחרת):

2. מה זה ייתן לי:

3. מה הן (אולי) הסיבות להתנהגות:

4. האם יש סיבות (עמוקות יותר) לסיבות שלמעלה?

5. איך אתמודד עם הסיבות באופן טוב יותר:

6. הגדרה ברורה ומעשית של ההתנהגות כפי שנכון שתהיה:

7. איך אמדוד את הצלחתי באיזון ההתנהגות:

8. למשך כמה זמן אנסה את איזון ההתנהגות (השינוי):

9. איך אתגמל את עצמי אם אצליח לבסס את ההתנהגות החדשה (בנוסף לקידום מטרותי):

10. הערכת רמת המוטיבציה לשינוי (מ-1 עד 10): _____

11. הערכת הקושי בשינוי (מ-1 עד 10): _____

12. מה יאפשר לי לעשות את השינוי בהצלחה ולהתמיד בו?
