

OK, 怎麼做?

審查表

討論的日期:

你計劃去做些什麼?

在此寫下它

你有嘗試過去做嗎?

是 不是

如果是:

1) 有什麼做得好的?

2) 有什麼做得不好的嗎?

3. 你從發生過的事情中,
學到什麼嗎?

4. 你怎麼去運用你所學到的?

好果不是: 有什麼事情阻止你呢?

內在問題

忘記, 不夠時間, 拖延事情, 覺得自己做不了,
(看不到事情的原因... 等等)

外在問題

(其他人, 工作, 家庭, 等等)

你怎樣去計劃解決這些問題呢?

