พันธสัญญาของฉัน

21 วัน สู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ชื่อ .....

วันที่ ...../...../.....

1 พฤติกรรมที่ฉันอยากเปลี่ยน

- ☐ การกินอาหาร
- ☐ การออกกำลังกาย
- ☐ การนอนหลับ
- ☐ การจัดการอารมณ์
- ☐ ลด/เลิกบุหรี่
- ☐ ลด/เลิกสุรา
- ☐ อื่น ๆ .....



2 เป้าหมายของฉัน

(เขียนสั้น ๆ ทำได้จริง)

.....

.....



3 แผนการลงมือทำ

สิ่งที่ฉันจะเริ่มทำทันที

1. .....
2. .....
3. .....



4 พันธสัญญาของฉัน

> “ฉันจะพยายามทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้
> และพร้อมเริ่มต้นใหม่ แม้ในวันที่พลาด”

ลงชื่อ .....

ตารางเช็กอิน 21 วัน

วัน	✓	วัน	✓	วัน	✓
วันที่ 1	☐	วันที่ 8	☐	วันที่ 15	☐
วันที่ 2	☐	วันที่ 9	☐	วันที่ 16	☐
วันที่ 3	☐	วันที่ 10	☐	วันที่ 17	☐
วันที่ 4	☐	วันที่ 11	☐	วันที่ 18	☐
วันที่ 5	☐	วันที่ 12	☐	วันที่ 19	☐
วันที่ 6	☐	วันที่ 13	☐	วันที่ 20	☐
วันที่ 7	☐	วันที่ 14	☐	วันที่ 21	☐

เริ่มต้นจากก้าวเล็ก ๆ ที่ทำได้ทุกวัน

LIVEWORKSHEETS