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