



增進健康的小改變

CARDIAC
college



養成新的健康習慣可以幫助您掌控自己的健康、更長壽和感覺更良好。如果您作出小改變、制定每週行動計劃，並每週自我反思，您成功機會會更高。

自我反思日記

向自己提出以下的問題，自我反思過去一週。

1.您的行動計劃有那方面進展順利？那方面感覺良好？

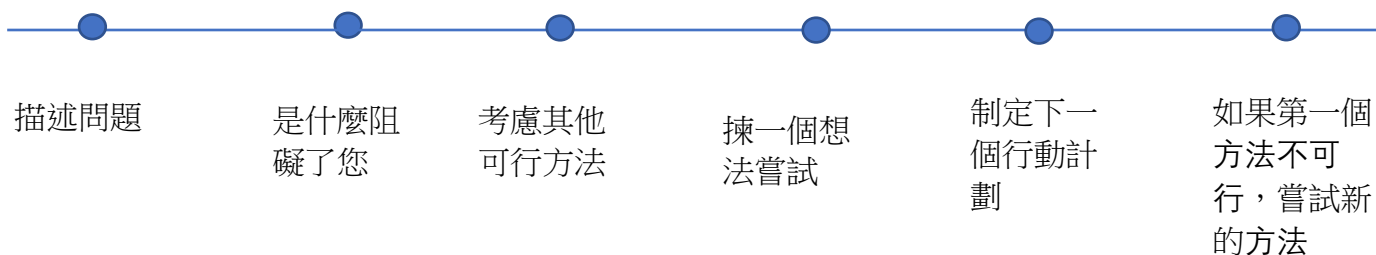
2.您的行動計劃有那方面沒有按原定實行？有甚麼質疑或問題造成障礙？

如果您已成功實踐行動計劃，非常好！現在就可以為下週制定一個新計劃，朝著目標繼續向前邁進。

如果您的行動計劃沒有按原定實行，不要擔心。這也是正常的。

假使事情沒有按原先計劃進行，可以採取以下六個步驟。

解決問題的步驟



記着，遵從健康習慣的小改變是增進健康的一大步。