



चांगल्या आरोग्यासाठी छोटे बदल

CARDIAC
college

UHN
University Health Network
Toronto Rehabilitation Institute

कृती आराखडा तयार करणे ही तुमची उद्दिष्टे गाठण्याच्या दिशेने एक मोठे पाऊल आहे. तुम्ही हे करू शकता – एका वेळी एक छोटासा बदल. तुम्ही स्वतःसाठी तयार करत असलेल्या नवीन आरोग्यदायी सवयींबद्दल तुमच्या कुटुंबियांना आणि मित्रांना सांगा त्याने इतरांकडून पाठिंबा मिळण्यास मदत होते. त्यांना तुम्हाला प्रोत्साहन देण्यासाठी आणि पाठिंबा देण्यासाठी आणि धीर धरण्यास सांगा. त्यांना कदाचित तुमच्या वाटचालीत सामिल व्हायचे असेल.

माझी कृती योजना

या आठवड्यात मी:

काय:

कधी:

कुठे:

किती:

किती वेळा:

ही निरोगी सवय निर्माण करणे तुमच्यासाठी किती महत्वाचे आहे? स्केलवर एक संख्या निवडा.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

फार
महत्वाचे
नाही

फार
महत्वाचे

या सवयीवर काम करण्यासाठी तुम्ही किती तयार आहात? स्केलवर एक संख्या निवडा.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

मी तयार नाही

मी खूप तयार आहे

पुढील 7 दिवसांमध्ये तुम्ही तुमच्या कृती योजनेचे पालन करू शकाल याबद्दल तुम्हाला किती विश्वास आहे? स्केलवर एक संख्या निवडा.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

फारसा
आत्मविश्वास नाही

खूप आत्मविश्वास

लक्षात ठेवा, निरोगी वर्तनाचे पालन करण्यासाठी एक छोटासा बदल हे चांगल्या आरोग्यासाठी एक मोठे पाऊल आहे.