

建立意向

在您开始“Working With Wellbeing”项目时，将您希望建立的意向打勾。
指出您可能遇到的潜在问题，反思自己为什么希望做出这一改变。



意向

在完成“Working With Wellbeing”课程时，我的意向是：

- ☐ 减轻工作压力
- ☐ 感到自己的时间更充裕
- ☐ 更高效地工作，减少分心
- ☐ 在一天中更好地照顾自己
- ☐ 找到平衡感和掌控感
- ☐ 更深入地了解自我与个人健康的关系
- ☐ 或者选择您自己的内容

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

潜在问题

这些是可能阻碍我实现意向的事情：

- ☐ 我的工作环境的舒适度
- ☐ 与我一起工作或生活的他人
- ☐ 缺乏经验
- ☐ 缺乏时间
- ☐ 缺乏精力
- ☐ 我不理解健康这一概念
- ☐ 焦虑
- ☐ 特定的压力
- ☐ 或者选择您自己的内容

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

我的原因

请花一点时间反思，为什么做出这一改变对您而言很重要。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....