

生活中的力量与平衡 (STABL) 目标设定工作表

您为什么要这么做? 什么对您很重要?

在改变生活方式时, 问问自己“我为什么要这样做?”和“什么对我很重要?”, 这两个有意义的问题将为您带来帮助。也许您希望能够参加家庭聚会或活动, 独自去商店购物, 甚至想在今年的比赛中大显身手。不妨花点时间思考这些问题, 然后写下一些初步的想法。

对我来说, 变得更强壮很重要, 因为...

目标:

现在, 您已经思考了对您而言重要的事情, 问问自己 STABL 能如何帮助您参与这些活动。使用下面的 STABL 工作表写下 1 - 2 个目标, 并开始思考如何去实现它们。

尝试明智地实现自己的目标:

- ▶ **具体化** (您到底想做什么)
- ▶ **可量度** (您将如何追踪自己进度)
- ▶ **可达成** (时间上是否现实)
- ▶ **相关性** (为什么目标对您很重要)
- ▶ **时效性** (何时能实现您的目标)

重要的是要知道, 朝着目标取得的任何进展都是好事情!

示例:

亚历克斯的目标是能够自己下地, 并再次站起来, 这样他就可以和孙儿们一起玩了。亚历克斯认为在 3 - 4 个月内实现这一目标是现实的。为了实现这一目标, 亚历克斯将通过每周进行 3 次 STABL 活动来专注于增强全身力量。



示例:

卡贾尔的目标是让自己在做家务活动时感觉更稳健、更自信, 比如收拾杂物和整理工作间。她认为在一个月后的生日前实现这一目标是现实的。为了实现这一目标, 卡贾尔将每天专注于进行 STABL 平衡活动。当她在活动过程中不再需要经常休息和帮助时, 她就知道自己已经实现了目标。

工作表

您的目标是什么？您希望能够做什么？

例如：散步、走动或远足、与亲友联络或者一起拥抱大自然、在花园里工作、在婚礼或文化活动中跳舞等。

您将采取哪些措施来实现自己的目标？

例如：完成一定次数的锻炼计划，每天早上做平衡练习，每天进行短距离散步。

1. _____
2. _____
3. _____

您如何衡量自己的进展？

例如：您可以步行或坐轮椅走过多少个街区、保持平衡的时间、重复运动的次数。

您实现目标的期限是什么？

例如：一个月，六个月，下个生日前。

谁能支持您实现目标？

是否有人陪您一起增大活动量, 或为您加油打气？

在实现目标时, 您会有什么感觉？

开始养成新习惯时遇到障碍是正常的。您可能会遇到哪些挑战？如何确保自己能够继续朝着目标努力？