

# قدرت و تعادل برای زندگی (STABL) برگه تعیین هدف

## چرا این تمرین‌های ورزشی را انجام می‌دهید؟ چه چیز برای شما مهم است؟

هنگام ایجاد هر تغییری در سبک زندگی، می‌تواند مفید و کمک کننده باشد که از خود بپرسید «چرا این تغییر را انجام می‌دهم؟» و «چه چیزی برای من مهم است؟» شاید دوست داشته باشید تا در دوره‌های یا رویدادهای خانوادگی شرکت کنید، به طور مستقل به خرید مواد غذایی بروید یا شاید بخواهید امسال در رویدادی رقابت کنید. چند لحظه به این سوالات فکر کنید و چند ایده اولیه را یادداشت کنید. برای من مهم است که قوی‌تر شوم زیرا...

### اهداف:

اکنون به آنچه که برای شما مهم است فکر کرده‌اید، از خود بپرسید که STABL چگونه می‌تواند به شما کمک کند که در این فعالیت‌ها شرکت کنید. از برگه STABL زیر استفاده کنید تا 1-2 هدف را یادداشت کرده و در مورد چگونگی دستیابی به آنها فکر کنید. سعی کنید اهداف خود را مطابق S.M.A.R.T تعیین کنید:

- مشخص (Specific) (دقیقاً می‌خواهید چه کاری را انجام دهید)
- قابل اندازه‌گیری (Measurable) (چگونه پیشرفت خود را پیگیری می‌کنید)
- دست‌یافتنی (Attainable) (آنچه برای بازه زمانی شما واقع بینانه است)
- مرتبط (Relevant) (چرا هدف شما برای شما مهم است)
- وابسته به زمان (Time-bound) (چه زمانی به هدف خود خواهید رسید)

**\*\* مهم است که بدانید هر پیشرفتی به سمت هدف (اهداف) شما پیشرفت خوبی است!**

## مثال:

هدف ال‌کس این است که بتواند به تنهایی روی زمین بنشیند و دوباره بلند شود تا بتواند با نوه‌های خود بازی کند. ال‌کس فکر می‌کند که رسیدن به این هدف در 3-4 ماه واقع بینانه است. برای دستیابی به این هدف، ال‌کس قصد دارد با انجام فعالیت‌های STABL خود 3 بار در هفته، بر تقویت و قدرت کل بدن تمرکز کند.



## مثال:

هدف کژال این است که در انجام فعالیت‌های خانگی، اعتماد به نفس و تعادل و توازن بیشتری داشته باشد، مانند گذاشتن مواد غذایی در جای خود و مرتب کردن کارگاه. او فکر می‌کند این امری واقع بینانه است تا در روز تولدش که 1 ماه بعد است، آن را محقق کند. برای دستیابی به این هدف، کژال هر روز بر فعالیت‌های تعادل STABL تمرکز خواهد کرد. زمانی که در حین حرکت به استراحت و حمایت کمتری نیاز داشته باشند، متوجه خواهند شد که به هدف خود رسیده است.



## هدف شما چیست؟ دوست دارید بتوانید چه کاری را انجام دهید؟

مثلاً: به پیاده روی بروید، بچرخید یا کوه نوردی کنید تا با خانواده یا دوستان خود ارتباط برقرار کنید و در طبیعت با آنها وقت بگذرانید، در باغ کار کنید، در یک مراسم عروسی یا فرهنگی برقصید.

## برای رسیدن به هدف خود چه اقداماتی را انجام خواهید داد؟

مثلاً: برنامه ورزشی خود را چند بار انجام دهید، هر روز صبح تمرینات تعادلی انجام دهید، هر روز کمی پیاده روی کنید

1.

2.

3.

## چگونه پیشرفت خود را اندازه گیری خواهید کرد؟

مثلاً: تعداد بلاک‌هایی که می‌توانید راه بروید یا دور بزنید، زمان تعادل، تکرار تمرینات.

## بازه زمانی شما برای رسیدن به هدفتان چه مدت است؟

مثلاً: 1 ماه، 6 ماه، تا تولد بعدی شما.

چه کسی می‌تواند از شما برای رسیدن به اهدافتان حمایت کند؟

آیا کسی هست که بتواند در افزایش فعالیت بدنی به شما بپیوندد یا شما را تشویق کند؟

فکر می‌کنید وقتی به هدف خود برسید چه احساسی خواهید داشت؟

داشتن موانع در هنگام شروع یک عادت جدید، طبیعی است. چه چالش‌هایی ممکن است برای شما پیش بیاید؟ چگونه می‌توانید مطمئن شوید که می‌توانید برای رسیدن به هدف خود به کار خود ادامه دهید؟