

# Bản Liệt Kế Thiết Lập Mục Tiêu về Sức Mạnh và Thăng Bằng cho Cuộc Sống (STABL)

## Strength and Balance for Life (STABL) Goal Setting Worksheet

### Tại sao quý vị làm việc này? Điều gì quan trọng đối với quý vị?

Khi có bất cứ thay đổi nào về lối sống, quý vị có thể nên tự hỏi “tại sao tôi lại làm việc này?” và “những gì quan trọng đối với tôi”. Có thể quý vị có tham dự những buổi họp mặt hoặc sinh hoạt gia đình, tự đi chợ hoặc có thể quý vị muốn tranh tài ở một sự kiện trong năm nay. Hãy dành ra chút thì giờ để suy nghĩ về các câu hỏi này và viết ra một vài ý nghĩ sơ khởi.

**Điều quan trọng đối với tôi là trở nên mạnh mẽ hơn vì...**

### Mục Tiêu:

Giờ quý vị đã nghĩ về những gì quan trọng đối với mình, hãy tự hỏi xem STABL có thể giúp quý vị tham gia các hoạt động này như thế nào. Hãy dùng bản liệt kê STABL bên dưới để viết ra 1-2 mục tiêu và bắt đầu nghĩ xem quý vị sẽ đạt được các mục tiêu đó bằng cách nào.

Thử đặt ra các mục tiêu của quý vị theo mẫu S.M.A.R.T:

- **Specific** (Cụ Thể – quý vị muốn có thể làm được chính xác những gì)
- **Measurable** (Có Thể Đo Lường – quý vị theo dõi mức tiến bộ của mình như thế nào)
- **Attainable** (Có Thể Đạt Được – những gì thực sự có thể làm được trong thời gian quý vị có)
- **Relevant** (Liên Quan – tại sao mục tiêu này lại quan trọng đối với quý vị)
- **Time-bound** (Ấn Định Thời Hạn – khi nào quý vị sẽ đạt được mục tiêu của mình)

***Điều quan trọng cần biết là bất cứ tiến triển nào về mục tiêu của quý vị cũng đều là tiến bộ khả quan!***

### **Thí dụ:**

Mục tiêu của Alex là có thể tự cúi xuống sàn rồi đứng dậy để có thể chơi với các cháu của mình. Alex nghĩ rằng mình có thể đạt được mục tiêu này sau 3-4 tháng. Để đạt đến mục tiêu này, Alex sẽ chú trọng vào việc tập luyện để tăng cường sức mạnh toàn thân bằng cách tập các hoạt động STABL mỗi tuần 3 lần.



### **Thí dụ:**

Mục tiêu của Kajal là để cảm thấy vững vàng hơn và tự tin hơn với các sinh hoạt trong nhà, chẳng hạn như cất thực phẩm và dọn dẹp chỗ làm việc của họ. Họ nghĩ có thể đạt được mục tiêu trước ngày sinh nhật của mình, tức là sau 1 tháng. Để đạt đến mục tiêu này, Kajal sẽ chú trọng vào việc tập các hoạt động giữ thăng bằng STABL mỗi ngày. Họ sẽ biết là đã đạt được mục tiêu của mình khi họ ít cần nghỉ ngơi và vịn tay hơn khi đi lại trong nhà.



# BẢN LIỆT KÊ

## Mục tiêu của quý vị là gì? Quý vị muốn có thể làm được gì?

Thí dụ: đi tản bộ, đi xe lăn hoặc đi bộ quãng dài để gắn kết và hòa mình vào thiên nhiên với gia đình hoặc bạn bè, làm vườn, khiêu vũ trong tiệc cưới hoặc một sự kiện văn hóa.

## Quý vị sẽ áp dụng những bước nào để đạt được mục tiêu của mình?

Thí dụ: tập theo chương trình vận động của quý vị một số lần nào đó, tập các hoạt động giữ thăng bằng mỗi sáng, đi bộ một quãng ngắn mỗi ngày.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## Quý vị đo lường mức tiến bộ của mình như thế nào?

Thí dụ: số quãng đường quý vị có thể đi bộ hoặc đi xe lăn, thời gian giữ thăng bằng, tập một động tác bao nhiêu lần.

## Quý vị đặt ra thời hạn là bao lâu để đạt được mục tiêu của mình?

Thí dụ: 1 tháng, 6 tháng, trước ngày sinh nhật kế tiếp của quý vị.

***Có người nào có thể hỗ trợ quý vị đạt được các mục tiêu của mình hay không?***

Có bất cứ người nào có thể cùng tham gia với quý vị để gia tăng mức vận động cơ thể của họ, hoặc cổ vũ cho quý vị hay không?

***Quý vị nghĩ sẽ cảm thấy như thế nào khi đạt được mục tiêu của mình?***

***Thường sẽ hay gặp trở ngại khi bắt đầu một thói quen mới. Quý vị có thể gặp những khó khăn nào? Làm thế nào để chắc chắn là quý vị có thể tiếp tục nỗ lực đạt được những mục tiêu của mình?***