

ตั้งเป้าหมาย

ฉันอยากจะ...



เพื่อที่จะไปสู่เป้าหมาย ฉันมีแผนที่จะ...

เขียนเป้าหมายเล็กๆ ที่จะทำให้เป็นพฤติกรรมชัดๆ นะ :)

บันทึกการเดินทาง

วันที่.....

☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้

เกิดอะไรขึ้นบ้าง

วันที่.....

☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้

วันที่.....

☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้

วันที่.....

☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้

วันที่.....

☐ ทำได้ ☐ ทำไม่ได้

แต่ละวันที่ผ่านไป เราได้ทำตามแผนไหม บันทึกเรื่องราวไว้หน่อย