**Write Down Your Action Plan**

Once you are satisfied with your action plan, write it down. Putting an action plan in writing helps us to remember, keep track of, and accomplish the agreement we have made with ourselves. Keep track of how you are doing. Write down the problems you encounter in carrying out your action plan. Check off activities as you accomplish them. If you made an adjustment in your action plan, make a note of what you did.

At the end of the week, review your action plan. Ask yourself:

* Am l nearer to accomplishing my goal?
* How do I feel about what I did?
* What obstacles or problems, if any, did I encounter?

Taking stock is important. If you are having problems, this is the time to seek solutions.

**Escreva o seu Plano de Ação**

Uma vez satifeito com seu plano de ação, escreva-o. Anotar um plano de ação nos ajuda a lembrarmo-nos dele, não perdê-lo de vista, e cumprir com o acordo que fizemos com nós mesmos. Acompanhe seu desempenho. Anote os problemas com os quais se depara ao executar seu plano de ação. Vá riscando as atividades na medida em que as completa. Se fizer ajustes ao seu plano de ação, anote o que fez.

No final da semana, revise seu plano de ação. Pergunte-se:

* Eu estou chegando mais perto de alcançar meu objetivo?
* Como o que eu fiz me faz sentir?
* Eu me deparei com obstáculos ou problemas? Quais?

Fazer um balanço é importante. Se se deparar com problemas, esse é o momento de buscar soluções.