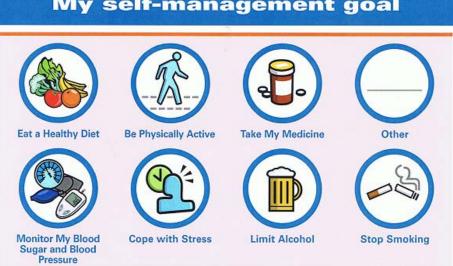
My self-management goal



F.

- একটি উপায়ে আমি আমার সাস্থ্যের উন্নতি করতে চাই.....(উদাহরনতঃ আরও কর্মঠ হওয়া) 1.
- এই সপ্তাহে আমার লক্ষ্য হল(উদাহরনতঃ দুই দিন হাঁটা) 2.
- আমি কখন এটা করবো ...(উদাহরনতঃ সকালের নাস্তার আগে) 3.
- কোথায় করবো(উদাহরনতঃ পার্কে) 4.
- কখন কখন (কত বিরতিতে) করবো....(উদাহরনতঃ সোমবার এবং বৃহস্পতিবার) 5.
- আমার এই পরিকল্পনায় কি কি বাঁধা আসতে পারে...(উদাহরনতঃ ছেলেমেয়েকে স্কুলে নিয়ে যাওয়া) 6.
- এই বাঁধা অতিক্রম করতে আমি কি করতে পারি....(উদাহরনতঃ যেদিন ছেলেমেয়ের স্কুল নেই, ঐ দিন করতে পারি) 7.
- আমি কতটুকু আত্মবিশ্বাসী এই লক্ষ্য অর্জনের জন্য (একটি নাম্বারে বৃত্ত করুন) 8.
 - 0 œ ২ 20 50/50 Not Α Very Totally Confident at all Little Sure