



F.

1. একটি উপায়ে আমি আমার সাস্থ্যের উন্নতি করতে চাই.....(উদাহরনতঃ আরও কর্মঠ হওয়া)

2. এই সপ্তাহে আমার লক্ষ্য হল ....(উদাহরনতঃ দুই দিন হাঁটা)

3. আমি কখন এটা করবো ...( উদাহরনতঃ সকালের নাস্তার আগে)

4. কোথায় করবো .....( উদাহরনতঃ পার্কে)

5. কখন কখন (কত বিরতিতে) করবো....(উদাহরনতঃ সোমবার এবং বৃহস্পতিবার)

6. আমার এই পরিকল্পনায় কি কি বাঁধা আসতে পারে...(উদাহরনতঃ ছেলেমেয়েকে স্কুলে নিয়ে যাওয়া)

7. এই বাঁধা অতিক্রম করতে আমি কি করতে পারি....(উদাহরনতঃ যেদিন ছেলেমেয়ের স্কুল নেই, ঐ দিন করতে পারি)

8. আমি কতটুকু আত্মবিশ্বাসী এই লক্ষ্য অর্জনের জন্য (একটি নাছারে বৃত্ত করুন)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Not at all		A Little			50/50			Very Sure		Totally Confident