



मुलाकात ८: समीक्षा

	मुलाकात ७	मुलाकात ८
वजन		
बीएमआई		
कमर की परिधि		

सप्ताह ७ से आपने किए हुए जीवन शैली में परिवर्तन में से कुछ की सूची बनाएं:

--

कुछ परिवर्तनों जिसे आपको हासिल करने में सबसे आसानी रही हो की सूची बनाएं:

--

कुछ परिवर्तनों जो आपको करने में सबसे मुश्किल हो लेकिन आपने कैसे भी उसे हासिल किए हो, की सूची बनाएं:

--

कौन सी बाधाएं या कठिनाइयों आप आनेवाले महीनों में होने की उम्मीद करते हैं और आप उनके साथ कैसे समझौता कर सकते हैं?

--

मुलाकात ८: व्यक्तिगत लक्ष्य निर्धारित करना

दिनांक	वजन	कमर की परिधि

निर्धारित लक्ष्य	पूरा किया हुआ लक्ष्य
१.	
२.	
३.	
४.	
५.	
६.	

अपने आपको निम्नलिखित प्रश्न पूछना, ऊपरोक्त लक्ष्यों को प्राप्त करने में आपको मदद करने के लिए उपयोगी हो सकता है:

- मुझे इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए क्या करना होगा?
- मुझे कैसे पता चलेगा यदि मैंने इस लक्ष्य को पूरा किया है?
- मुझे उपलब्ध समय की मात्रा में इस लक्ष्य को प्राप्त करने का मेरे लिए वास्तविक है?