

변화 계획표

변화시키고 싶은 것들:	
이러한 변화들을 만들어내는 것이 여러분에게 얼마나 중요합니까? (1-10점)	
이러한 변화들을 만들수 있다고 얼마나 자신하십니까? (1-10점)	
변화하고 싶은 가장 중요한 이유:	
다른 사람들이 나를 도울 수 있는 방법:	
도움받을 수 있는 사람	도움의 종류
계획대로 되고 있을 경우 다음과 같은 일이 일어날 것이다:	
계획에 방해가 될 수 있는 것들:	

(핸드북 46페이지)