

Υπόσχεση Αλλαγής

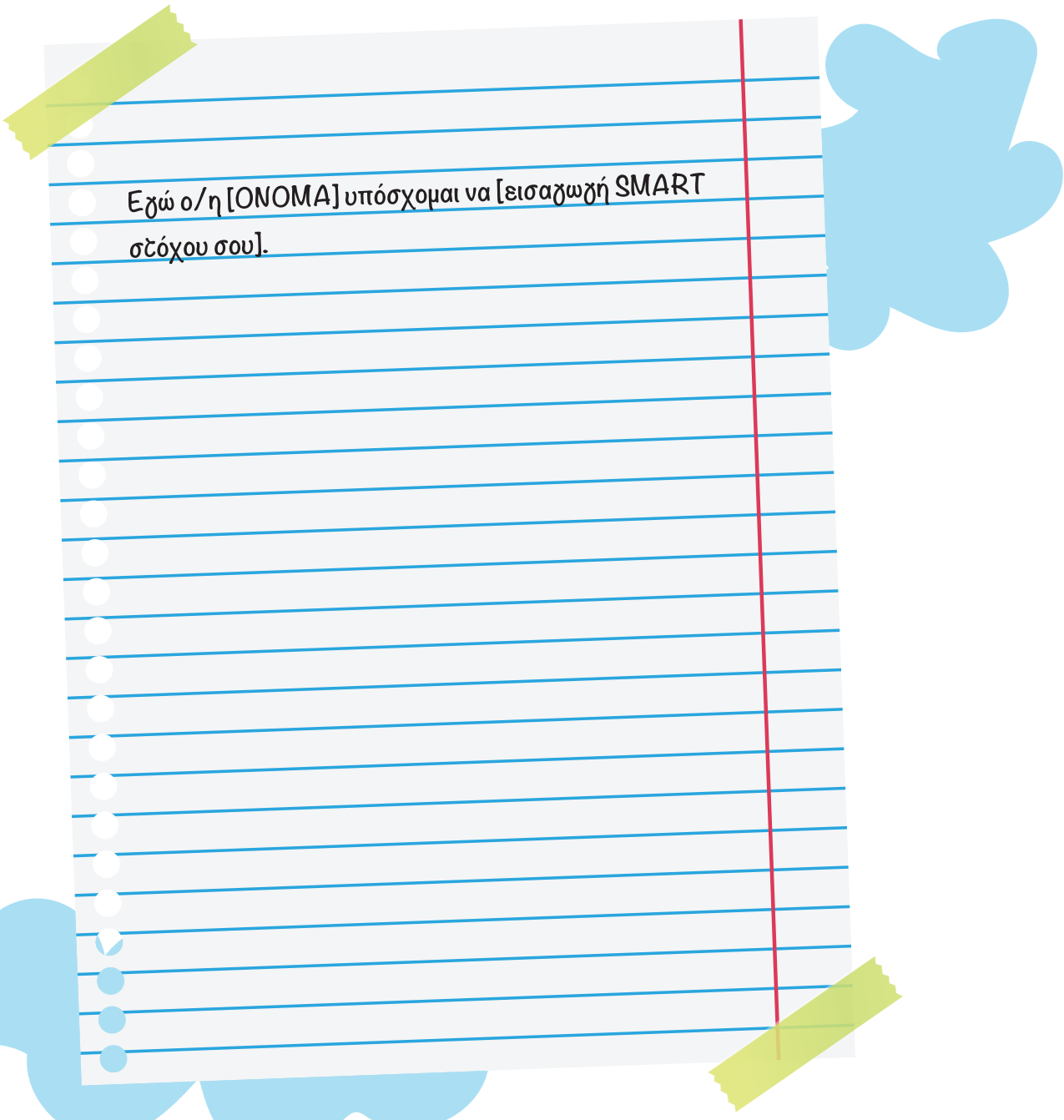
Ένας τρόπος για να δεσμευτείς σε μία καινούρια συμπεριφορά είναι η υπόσχεση αλλαγής.

Η υπόσχεση μπορεί να είναι:

1. Ατομική δική σου ή ομαδική μεταξύ της παρέας ή της τάξης ή της οικογένειάς σου,
2. Ιδιωτική, όπου τη δίνεις στον εαυτό σου ή δημόσια, όπου τη δίνεις (ή δίνετε αν είναι ομαδική) μπροστά σε άλλους π.χ. σε κάποιον φίλο/η, στην παρέα, στην οικογένεια, στην τάξη,
3. Προφορική ή γραπτή.

Σκέψου να οργανώσεις μία υπόσχεση αλλαγής μεταξύ της παρέας σου, της οικογένειάς σου ή της τάξης σου.

Η υπόσχεση μπορεί να είναι κάπως έτσι:



Εγώ ο/η [ΟΝΟΜΑ] υπόσχομαι να [εισαγωγή SMART στόχου σου].