

나의 건강한 생활 바람개비 My Healthy Living Pinwheel

Korean

목표 설정 도구
Goal Setting Tool



kelty mental health
resource centre

자신의 심신 건강 향상을 위해 앞으로 한동안 해보고 싶은 한두 가지 목표를 선택하세요. 목표는 무엇이든 자신의 건강에 중요하다고 생각하는 것이면 됩니다. 목표를 달성하면 자신에게 상 주는 것을 기억하세요!

Choose 1-2 goals that you would like to try over the next while to improve your health and wellness. Your goals can be anything that you feel is important to your health. Remember to reward yourself when you reach your goals!

목표/Goal: _____

S: _____

M: _____

A: _____

R: _____

T: _____

SMART 목표란 :
SMART GOALS ARE:

- Specific (S)** 특정
- Measurable (M)** 측정 가능
- Action Plan (A)** 실행계획
- Realistic (R)** 현실적
(1-10 중, 목표에 도달할 수 있다는 자신감을 숫자로 표시한다면 On a scale of 1-10, how confident are you that you can reach your goal?)
- Time(T)** 시간 (목표 검토 to review goals)

목표/Goal: _____

S: _____

M: _____

A: _____

R: _____

T: _____

이름/NAME: _____

목표/Goal: _____

S: _____

M: _____

A: _____

R: _____

T: _____

목표/Goal: _____

S: _____

M: _____

A: _____

R: _____

T: _____

내 서명 :
My Signature:

나의 건강한 생활 바람개비 (예) My Healthy Living Pinwheel (Example)



kelty mental health
resource centre

자신의 심신 건강 향상을 위해 앞으로 한동안 해보고 싶은 한두 가지 목표를 선택하세요. 목표는 무엇이든 자신의 건강에 중요하다고 생각하는 것이면 됩니다. 목표를 달성하면 자신에게 상 주는 것을 기억하세요!

Choose 1-2 goals that you would like to try over the next while to improve your health and wellness. Your goals can be anything that you feel is important to your health. Remember to reward yourself when you reach your goals!

스트레스/걱정 관리하기
목표/Goal: Managing stress/worries

S: 심호흡하기 Deep breathing

M: '복식 호흡' 5회 5 'belly breaths'
스트레스/걱정이 있을 때

A: When I feel stressed/worried

R: 8/10

T: 다음 주(날짜) Next week (date)

SMART 목표란:
SMART GOALS ARE:

- Specific (S)** 특정
- Measurable (M)** 측정 가능
- Action Plan (A)** 실행계획
- Realistic (R)** 현실적
(1-10 중, 목표에 도달할 수 있다는 자신감을 숫자로 표시한다면 On a scale of 1-10, how confident are you that you can reach your goal?)
- Time (T)** 시간 (목표 검토 to review goals)

더 나은 건강식 먹기
목표/Goal: Eat healthier

S: 과일을 더 먹기 Eat more fruit

M: 하루에 1개 1 piece/day

A: 한 주에 과일 7개 사기 Buy 7 pieces of fruit/week

R: 7/10

T: 다음 주(날짜) Next week (date)

팻 스미스
Pat Smith

이름/NAME:

더 활동적이 되기
목표/Goal: Be more active

S: 걷기 Walking

M: 월, 수, 금에 45분간

A: 공원에서 엄마와 함께

R: 8/10

T: 2주 끝날 때까지(날짜)

T: By the end of 2 weeks (date)

목표/Goal: 숙면 sleeping well

S: 잠자기 전 '긴장을 푸는' 시간
Wind down time before bed

M: 잠자기 전 30분간 30 min before bedtime
마음을 편안하게 하는 것 하기(독서, 음악 듣기, 목욕)

A: Do something relaxing (book, music, bath)

R: 7/10

T: 2주 끝날 때까지(날짜)

T: By the end of 2 weeks (date)

내 서명 :
My Signature: