

养成健康习惯，实现个人目标

要点

1

为什么有效的目标设定很重要？



职场关系更紧密，情绪效果更好



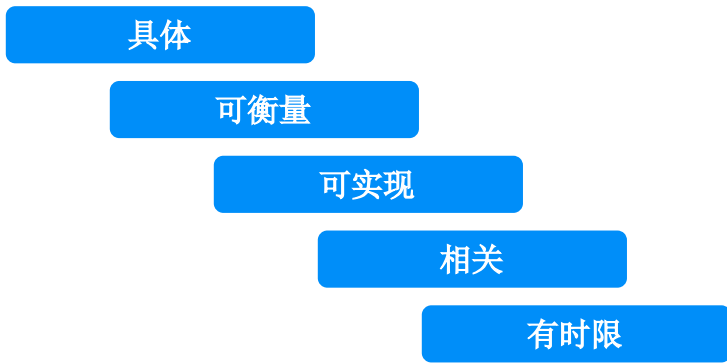
提高积极性、自尊心、自信心和自主性



更加专注、清晰、方向明确

2

有效的目标符合 SMART 原则



3

养成好习惯的策略



微习惯

习惯是我们
迈向目标的阶梯



习惯累积

在现有习惯的基础上
积累新的习惯

养成健康习惯，实现个人目标

要点

4

实际应用技巧



积极的自我对话

帮助提升自信心和心理韧性



“删除”和“添加”技术

为了添加这些新行为，您需要删除一些东西



设置定期提醒

通过创建提醒事项来保持井井有条，有助于形成持之以恒的习惯



有效的自我奖励

为了在养成好习惯或达成目标的同时保持高效，给自己设定一套奖励方法



充分利用正面的社交支持

与他人分享或交流自己的习惯和目标

需要更多帮助？

与您的教练讨论如何制定有效目标并坚持执行的更个性化策略！



马上行动，守护您的心理健康！

立即访问 Intellect Web (<https://app.intellect.co>) 或下载 Intellect 应用程序，开启个人健康之旅。

