Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

ÈSKE W AP CHÈCHE MOTIVASYON POU CHANJE LAVI W?

Eseye gade devan!

Lè doktè yo ap pale ak pasyan yo sou kijan pou yo fè chanjman pozitif nan lavi yo, yo souvan itilize yon teknik yo rele "Gade Devan". Gade devan se reve epi sèvi ak imajinasyon ou. Epi ou ka fè li nan kèk etap fasil.

ETAP 1

Chwazi yon objektif ou vle atenn oswa yon chanjman yon moun ou fè konfyans te sijere w.

Pa egzanp:

- Mwen vle fè egzèsis chak jou.
- M ap pran medikaman m chak maten.
- M ap etenn telefòn mwen anvan m al dòmi.

ETAP 2

Pran yon minit pou reflechi sou REZON ki fè w ap anvizaje chanjman sa a.

Reflechi sou bagay tankou:

- Poukisa mwen vle fikse objektif espesifik sa a?
- Poukisa sa ap enpòtan pou sante mwen?
- Ki bon bagay m ap jwenn nan jan bagay yo pa ye pou kounye a, ak yon bagay negatif nan jan bagay yo ye kounye a?
- Kilè konpòtman mwen gen kounye a deranje m?

ETAP 3

Kounye a, reve sou chanjman an!

Eseye imajine kijan lavi t ap ye senk lane aprè ou fin fè chanjman sa a.

Mande tèt ou:

- Kisa ki chanje paske mwen te fè sa?
- Èske lavi m sanble pi bèl?

ETAP 4

Reflechi yon ti kras pi pwofon sou kote ou ye kounye a, ak sa ou te imajine nan lavni.

Mande tèt ou:

- Ki aspè pozitif ak negatif ki genyen nan fè chanjman sa a?
- Ki youn nan rezon ki fè m ta ka anvizaje fè chanjman sa a?
- Ki bagay mwen pa vle lòt adilt gate?

ETAP 5

Kounye a, pran yon ti tan pou reflechi sou kijan ou ka rive la. Epi se pou ou onèt ak tèt ou.

Mande tèt ou, "Èske chanjman sa a reyalis?" Si non, petèt gen yon pi bon objektif ou dwe anvizaje. **Sonje,** li nòmal pou bagay yo pran tan pou chanje.

Si ou panse ou vle avanse avèk objektif sa a, pale ak kèk nan adilt ou fè konfyans nan lavi ou. Paran w, pwofesè w ak doktè w yo ka gen resous pou ede w!

Pou plis enfòmasyon, tanpri vizite:
https://tinyurl.com/29ta2dhr