

找到你的“为什么”

姓名： _____

日期： _____

发现你的“为什么”就是理解你最看重什么。价值观是一套关于什么让生活有价值的个人信念。你可以通过价值观来引导你在体重管理过程中的行为。

请记住，价值观不同于目标。



目标往往会随着时间而改变。



价值观一般不会随着时间的推移而改变。

我们的价值观就像指南针——它们帮助我们在体重管理过程中指引我们的选择，并伴随我们一生。

找到你的价值观

你想要管理体重的理由是什么？问问你自己：是什么原因足以让你做出终生的行为改变？

发现你的价值观可能需要时间；以下示例可以帮助你开始：

“我想要努力达到一种状态，我的体重和健康状况能够让我……”



对我所爱的人产生正面的影响



保持健康，让我退休后可以
去旅行



有精力去遛狗

完成以下句子来帮助你发现自己的价值观。

“我想要努力达到一种状态，我的体重和健康状况能够让我.....”

每天审视你的价值观

花些时间反思，可以让你审视自己的进度，看看你的决定是否让你朝着改善健康的方向前进。记录你的反思可以帮助你认清某些选择所带给你的感受，而承认这些感受会让你学会如何为未来做好准备。

试着在不作评判的情况下进行反思。当你面临选择时，你可以问问自己：
这样做是朝着你想要的方向前进，还是远离？

问问自己你今天过得怎么样！你觉得自己今天做出的决定符合你的价值观吗？

是

你感觉如何？
填写你的想法和感受。

否

你感觉如何？
填写你的想法和感受。

记住，偏离轨道了一天并不意味着你完全偏离了轨道！你可以把偏离轨道的一天当作学习的机会，并温柔地提醒自己重新审视自己的价值观。记住，当你正朝着你的目标前进时，享受当下并庆祝那些有益你身心健康的决定。

与你的医务人员分享，讨论支持策略并设定目标。



所有商标均归 Novo Nordisk A/S 所有，并由 Novo Nordisk Canada Inc. 授权使用。
Novo Nordisk Canada Inc., 电话: (905) 629-4222 或 1-800-465-4334。网址: www.novonordisk.ca
© Novo Nordisk Canada Inc. 版权所有。
CA230B00035C

