



我曾經嘗試用甚麼方法面對這挑戰？

這個方法有效嗎？

我可以如何調整策略？

有甚麼實際行動幫助自己逐步達成目標呢？

我曾經嘗試用甚麼方法面對這挑戰？

這個方法有效嗎？

我可以如何調整策略？

有甚麼實際行動幫助自己逐步達成目標呢？