

המטרה שלי

השם שלי:

קביעת מטרות עוזרת לך להצליח בדברים החשובים ביותר. מטרות מארגנות וממקדות את המאמצים שלנו. הן פועלות כמו מצפן שמכוון אותנו לדעת מה בדיוק אנחנו רוצים כדי להרגיש טוב עם עצמינו, ומה בדיוק עלינו לעשות כדי להשיג את מה שחשוב. כאשר אנחנו יודעים מה המטרה, אנו מבינים למה חשוב לעשות דברים שלא תמיד "בא" לנו לעשות. אבל בסוף זה ישתלם!

המטרה שלי היא:

איך ארגיש כשאשיג את המטרה? להקיף אחד

שמח/ה מתרגש/ת מרוצה רגוע/ה אחראי/ת מוזר/ה גאה מופתע/ת מסוגל/ת

איך אוכל להגיע למטרה? פעולות:

- _____ .1
- _____ .2
- _____ .3

מה עלול להפריע לי בדרך ליעד?

- _____ .1
- _____ .2
- _____ .3

איזה מחשבות טובות יכולות לעזור לי להתגבר על הפרעות?

- _____ .1
- _____ .2
- _____ .3

איך ההורים/מורים/מאמנים יכולים לעזור? (תזכורות, חיזוקים)

1.

2.

אם לא אשיג את המטרה, מה עלי להגיד לעצמי כדי לא לוותר?

1.

2.

הסכם

אני מתחייב/ת לפעול באופן אחראי ועם יחס חיובי

שם:

תאריך:

חתימה:

טבלת הצלחה	א	ב	ג	ד	ה	ו