

MOJE POSTANOWIENIE

Wybierz jedno noworoczne postanowienie i zapisz je tak ,
jak przyszło ci do głowy:

.....
.....

Aby postanowienie stało się celem do realizacji powinno spełniać kilka warunków:

1. Powinno być szczegółowe (nie ogólne),
2. Powinno być mierzalne (podajemy, liczby, określamy ilość),
3. Powinno być osiągalne i realistyczne,
4. Powinno mieć termin realizacji (określamy czas, albo daty poszczególnych etapów).

Przeformułuj swoje postanowienie zamieniając je na szczegółowy, mierzalny,
realistyczny i terminowy CEL:

.....
.....

Aby przystąpić do realizacji celu warto podjąć następujące kroki :

1. Wyobrazić sobie swój cel (siła wizualizacji)
2. Zapisz swoje mocne strony, które pomogą zrealizować ten cel:
.....
.....
3. Zapisz swoje słabe strony, które mogą być przeszkodą w realizacji tego celu:
.....
.....
4. Napisz działania, które podejmiesz, żeby realizować ten cel:
.....
.....
.....
5. Określ czas, w którym będziesz realizować cel albo poszczególne etapy
.....
6. Napisz imię osoby, której powiesz o swoim celu:
.....

Na koniec napisz dużymi literami gotowy do realizacji CEL:

W NOWYM ROKU BĘDĘ