Céltervező munkafüzet

Tűzd ki a célodat. Ne feledd, a célod legyen:

- Konkrét
- Mérhető
- Elérhető
- Releváns
- Időhöz kötött

Ha szeretnéd ragassz ide egy képet, ami a céloddal kapcsolatos, hogy amikor ránézel közelebb érezhesd magadhoz.

A célom:

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

A dátum amikorra el akarom érni a célomat:

……
……

Így fog megváltozni az életem, ha elérem a célomat:

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

Ettől fosztom meg magam, ha nem teszek a célomért:

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

Ez motivál a célom elérésére:

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

A célom lebontva kisebb egységekre, azaz mérföldkövekre határidővel, jutalommal együtt:

- ☐ ....
 ....
 ....
- ☐ ....
 ....
 ....
- ☐ ....
 ....
 ....
- ☐ ....
 ....
 ....
- ☐ ....
 ....
 ....
- ☐ ....
 ....
 ....
- ☐ ....
 ....
 ....
- ☐ ....
 ....
 ....
- ☐ ....
 ....
 ....
- ☐ ....
 ....
 ....
- ☐ ....
 ....
 ....
- ☐ ....
 ....
 ....
- ☐ ....
 ....
 ....
- ☐ ....
 ....
 ....
- ☐ ....
 ....
 ....
- ☐ ....
 ....
 ....
- ☐ ....
 ....
 ....
- ☐ ....
 ....
 ....
- ☐ ....
 ....
 ....
- ☐ ....
 ....
 ....
- ☐ ....
 ....
 ....
- ☐ ....
 ....
 ....
- ☐ ....
 ....
 ....
- ☐ ....
 ....
 ....
- ☐ ....
 ....
 ....
- ☐ ....
 ....
 ....
- ☐ ....
 ....
 ....
- ☐ ....
 ....
 ....

Készítette: Poros-Kiss Izabella www.timeforyou.hu izabella@timeforyou.hu 06 70 574 1499

Ezekre az erőforrásokra van szükségem a célom eléréséhez:

- ☐ ....
- ☐ ....
- ☐ ....
- ☐ ....
- ☐ ....
- ☐ ....
- ☐ ....
- ☐ ....
- ☐ ....
- ☐ ....
- ☐ ....
- ☐ ....
- ☐ ....
- ☐ ....
- ☐ ....
- ☐ ....
- ☐ ....
- ☐ ....
- ☐ ....
- ☐ ....
- ☐ ....
- ☐ ....
- ☐ ....
- ☐ ....
- ☐ ....
- ☐ ....
- ☐ ....
- ☐ ....

Ennyi időre van szükségem a célom eléréséhez és azt így fogom elkülöníteni:

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

Ezek a lépések szükségesek a célom eléréséhez:

- ☐ ……
  ……
- ☐ ……
  ……
- ☐ ……
  ……
- ☐ ……
  ……
- ☐ ……
  ……
- ☐ ……
  ……
- ☐ ……
  ……

A mai napon is tettem a célomért:

Töltsd le az oldalról a **célkövető lapot.**