

Eesmärgistamise tööleht - millist muutust tahad enda elus luua?

SÕNASTA ENDA EESMÄRK: (kirjelda selgelt, mida tahad luua või kogeda ning mis ajaks tahad seda saavutada)

MIKS SUL ON VAJA SEDA EESMÄRKI SAAVUTADA?	
3 TORKIVAT PÕHJUST	3 INNUSTAVAT PÕHJUST
Millised halvad tagajärjed kaasnevad sellega, kui Sa ei vii enda eesmärki ellu?	Mis muutub Sinu elus paremaks, kui selle eesmärgi ellu viid?

KUHU TAHAD JÕUDA?	KUS PRAEGU OLED?	MIDA ON VAJA TEHA?
Kirjelda, milliseid muutusi tahad enda elus luua (mida tahad kogeda, kuhu välja jõuda või mida saavutada).	Kirjelda enda hetkeolukorda (kui kaugel eesmärgist praegu oled, mis on selle heaks juba tehtud).	Pane kirja konkreetsed tegevused samm-sammult, mis on vaja teha, et praegusest soovitud seisundini jõuda.

RESSURSID	ARENDA
Millised olemasolevad oskused, kontaktid, kogemused ja anded aitavad Sul seda eesmärki saavutada:	Tõehetk – mida pead enda hoiakute, oskuste, põhimõtete või harjumuste juures muutma, et võiksid õnnestuda:

ESIMENE TEGU: (Üks konkreetne tegevus, mille teed kohe ära, et eesmärgi poole liikumine käima tõmmata)