



تخطيط

العام الجديد

مرحلة التطبيق

ووضع الأهداف



تقديم

د. رانيا الخطيب



وضع الأهداف

ضع الأهداف بطريقة ذكية كما هو مشروح بالبرنامج، واختار الجوانب التي تريد العمل عليها.

ملاحظة: برجاء طباعة أكثر من نسخة من النموذج، لتتمكن من استخدام كل نموذج لكتابة هدف واحد في جانب واحد فقط، فقط تذكر ألا تجمع بين الأهداف والجوانب في نموذج واحد.

• الجانب:

• الهدف:

.....
.....

١. لماذا تريد تحقيق هذا الهدف؟

.....
.....

٢. ما هي الخطوات التي ستتبعها لتحقيق الهدف؟

.....
.....

٣. متى ستحقق الهدف؟ كم من الوقت تحتاج لتحقيقه؟

.....
.....

٤. ضع النوايا لكل هدف بالطريقة المذكورة بالبرنامج

.....
.....

٥. ضع صور تساعدك على تخيل الهدف وتحفزك على تحقيقه (اختياري)

.....
.....
٦. إذا ظهرت عندك اعتراضات أو مقاومة راجع الهدف على مستوى:

➤ المشاعر

➤ الأفكار

➤ المعتقدات

➤ الكلام

➤ الأفعال والسلوكيات

**** حرر المشاعر المعيقة بالجلسات ****

٧. إذا وجدت أن هناك تعديلات تحتاج عملها، ادرسها ثم قم بكتابتها استعدادًا لتطبيقها

.....
.....

٨. ضع أسئلة فتح الاحتمالات للهدف

.....
.....

٩. ضع توكيدات إيجابية لصناعة كينونات فكرية إيجابية

.....
.....

١٠. عمل مباركة لهدفك

.....
.....

١١. حدد فترة تراجع فيها الهدف، ومدى تطورك فيه؟

.....
.....

