



DROGOWSKAZ DO SUKCESU – JAK OPRACOWAĆ CEL

1. Określ cel (będziesz tu wracał, kiedy doświadczysz spadków).

.....
.....
.....

2. Zapisz cel w czasie dokonanym („zrobiłem”, „wdrożyłem”, „uporządkowałem”).

.....
.....
.....

3. Wyraż cel w formie pozytywnej (unikamy: „nie będę już otyły”, a zamiast tego: „będę zdrowy i szczupły”).

.....
.....
.....

4. Określ dokładną datę osiągnięcia celu.

.....
.....

5. Podziel główny cel na cele cząstkowe i również określ ich datę realizacji.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



6. Określ, po czym poznasz, że cel został osiągnięty.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. Po co chcesz to zrobić? Co Ci da zrealizowanie celu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....