Ruszam z miejsca

Określ sferę i cel w której chcesz osiągnąć sukces. Jeśli masz kilka celów do zrealizowania skopiuj tę tabelkę tyle razy ile będzie Ci potrzeba.

Wyznaczając termin realizacji danego celu – ustal go zawsze najbardziej racjonalnie, jak to tylko możliwe – nie ustanawiaj ani za krótko ani za długo w czasie.

Określ sferę w której chcesz osiągnąć sukces	Życie rodzinne (partnerskie, z dziećmi), Kariera zawodowa, Rozwój osobisty itd.
Jaki rezultat chcesz uzyskać?	
Czy jest to Twój cel, czy narzucony przez innych?	
CO lub KTO zmotywuje Cię do realizacji tego celu?	
Wymień 5 działań, które przybliżą Cię do realizacji celu: 1	
2	
3	
4	
5	
Kto może być Twoim mentorem w realizacji tego celu?	
Ustal końcowy termin realizacji. celu.	

Osobista Deklaracja Realizacji Celów

Ja, ….....

zobowiązuję się do realizacji następujących celów mojego życia:

1. ….....
2. ….....
3. ….....
4. ….....
5. ….....

Cele te zrealizuję w następujących terminach:

1. do dnia ….....
2. do dnia ….....
3. do dnia ….....
4. do dnia ….....
5. do dnia ….....

O tym, że zobowiązuję się do zrealizowania tych ważnych dla mnie celów, poinformuję odpowiednio następujące osoby:

1. ….....
2. ….....
3. ….....
4. ….....
5. ….....

…..... ….....

Data podjęcia zobowiązania Podpis osoby deklarującej

Zamień negatywy na pozytywy

Wydrukuj tę stronę i zapisuj każda negatywną myśl, jaką pomyślisz. Następnie od razu zapisz pozytywny odpowiednik tej myśli.

Rób to ćwiczenie najlepiej przez cały tydzień.

Myśl negatywna	Nowa myśl pozytywna