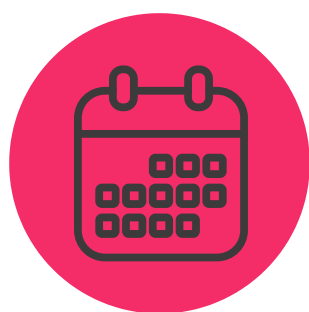


7-ETAPOWA METODA OKREŚLANIA CELÓW



1.CEL

Określ dokładnie, czego pragniesz w danym obszarze życia. Cel musi być realny i mierzalny



2.TERMIN

Wyznacz sobie termin osiągnięcia tego celu. Jeśli jest to duży cel, podziel go na etapy.

3.LISTA

Sporządź listę wszystkich rzeczy, które będziesz musiał zrobić, żeby ten cel osiągnąć



4.PLAN

Przekształć listę działań w plan - wyznacz priorytety. Porządkując listę chronologicznie, określ, co musisz zrobić najpierw.

5.OGRANICZENIA

Zidentyfikuj przeszkody i ograniczenia, które mogą utrudnić Ci osiągnięcie celu.



6.DZIAŁANIE

Wykonaj krok do przodu - zacznij działać. Zrób cokolwiek, żeby ruszyć z miejsca.

7.SYSTEMATYCZNOŚĆ

Codziennie rób jedną rzecz, która przybliży Cię do celu.

