

Eesmärgistamise tööleht

- SÖNASTA ENDA EESMÄRK:** (kirjeldab selgelt, mida tahad luua või kogeda ning mis ajaks tahad seda saavutada)

2. PRAEGUNE OLUKORD Kirjelda enda hetkeolukorda (mis toimub, mis on tehtud).	4. TEGEVUSKAVA Konkreetsed tegevused samm-sammult, mis on vaja teha, et soovitud seisundini jõuda.	3. SOOVITUD OLUKORD Kirjelda Sinu poolt soovitud seisundit (mida tahad kogeda, mida saavutada).

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

RESSURSID	ARENDA
(millised olemasolevad tugevused, kontaktid, kogemused ja anded aitavad Sul seda eesmärki saavutada):	(tõehetk – mida pead enda hoiakute, põhimõtete ja harjumuste juures muutma, et võiksid õnnestuda):
1. 2. 3.	1. 2. 3.

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