

מטרות לתוצאות

תאריך: __/__/__

כשהלמה ידוע האין נמצא ומתחילים בעשייה

המטרה היומית - אני רוצה
היום לעשות...

הפעולות שאבצע להשגת המטרה:

-
-
-
-

למה אני רוצה להשיג את
המטרות האלו

כשאצליח להשיג את מטרות היומיות
יהיה לי...

מה עלול לחבל ולהפריע לי
בעשייה

אילו פעולות יעזרו לי לעצור את החבלנים

-
-
-
-

היום יהיה לי יותר... (ניתן לבחור כמה אפשרויות)

ניהול זמן מחוקד	יכולת להסביר את עצמי	מיקוד כביצוע הפעולות
שחרור מפרפקציוניזם	יצירתיות ואישיות מחשבתית	העברת משימות לאחרים
מודעות להצלחה	סלחנות לעצמי ולסביבה	אנרגיה גבוהה
אסרטיביות	פתיחות והקשבה	זמן מנוחה בעשייה

הפרס היומי - על ביצוע הפעולות
אפנק את עצמי ב...

החטא ועונשו - אם לא אבצע את
הפעולות אצטרך לעשות...