

1.

Võta eraldi paber ja kirjuta üles oma suuremad soovid selleks aastaks ja ole võimalikult detailne.

Otsusta, mida sa soovid

See ülesanne võimaldab sul saada selgust oma prioriteetides ja teksis on peidus sinu eesmärgid. Fokusseeri ühele või mitmele soovile.

2.

See põhi on tehtud ühe soovi kohta!

Ole konkreetne!

Pane kirja täpne eesmärk, mille kaudu saad selgelt öelda, et oled aasta lõpuks selle saavutanud.

S konkreetne
M mõõdetav
A saavutatav
R realistlik
T ajastatav

7.

Pane paika ka nädala plaan (arvutis...google tabel vms)
Seo tegevustel põhinevad eesmärgid oma teiste igapäeva kohustuste hulka.

Kirjuta üles oma eesmärgi poole viivad tegevused!

Pane paika oma tegevuspõhised eesmärgid

Detailsest kirjeldusest vali välja tegevused, mida iganädalaselt teha.

3.

Mida pead tegema ja mis võib sind segada

Võta eraldi paber ja kirjuta detailselt üles kõik, mis sa pead tegema, et jõuda oma eesmärgini ja väljakutsed, mis võivad ette tulla.
Iga väljakutse puhul mõtle lahendustele, kuidas sellest üle saada.

4.

6.

Pane paika oma hinnangud ja ajakava

Jaga oma konkreetne eesmärk 4. vaheetapiks ja aasta jooksul kontrolli, kui tõhusad on su tegevused, et jõuda suure eesmärgini.

5.

Kui sa usud ennast olevat teatud tüüpi inimene, siis on suurem tõenäosus, et sa vastavalt sellele ka käitud.
Hakka endale ütleva, et selline sa oled ja loodetavasti inspireerib see sind ka vastavalt käituma, kui liigud oma eesmärgi suunas.

Loo oma eesmärgi saavutaja identiteet