

چک‌لیست چالش ۳ روزه «هدف‌گذاری»

روز اول چالش: هدف‌گذاری با تکنیک «نگاه از آینده»

گام صفرم: در صورت لزوم، برای هدف‌گذاری ایده پیدا کنید.

۱. اگه همه پول دنیا رو داشتن...

۲. اگه می‌دونستین شکست نمی‌خورین...

۳. اگه غول چراغ جادو داشتن...

۴. اگه الان ۱۰ سال بعد بود...

۵. به لحظه فک کن فقط ۶ ماه دیگه زنده ای...

.....

.....

.....

.....

۶. اگه توی مجلس ترحیمات بودی...

.....

.....

.....

.....

گام اول: چشم انداز ایده آل خود را تعریف کنید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

گام دوم: ۲. هدف بلند مدت (۵ ساله) خود را تعریف کنید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

گام سوم: هدف میان مدت (۳ ساله) خود را تعریف کنید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

گام چهارم: هدف کوتاه مدت (۱ ساله) خود را تعریف کنید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

گام پنجم: هدف فصلی خود را تعریف کنید.

اهداف فصل بهار من:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

اهداف فصل تابستان من:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

اهداف فصل پاییز من:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

اهداف فصل زمستان من:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

گام ششم: هدف ماهانه خود را تعریف کنید.

اهداف فرودین ماه من:

.....

.....

.....

.....

.....

اهداف اردیبهشت ماه من:

.....

.....

.....

.....

.....

اهداف خردادماه من:

.....

.....

.....

.....
.....

اهداف تیرماه من:

.....
.....
.....
.....
.....

اهداف مردادماه من:

.....
.....
.....
.....
.....

اهداف شهریور ماه من:

.....
.....
.....
.....
.....

اهداف مهرماه من:

.....
.....
.....
.....
.....

اهداف آبان ماه من:

.....
.....

.....

.....

.....

اهداف آذر ماه من:

.....

.....

.....

.....

.....

اهداف دی ماه من:

.....

.....

.....

.....

.....

اهداف بهمن ماه من:

.....

.....

.....

.....

.....

اهداف اسفند ماه من:

.....

.....

.....

.....

.....