

چک‌لیست چالش ۳ روزه «هدف‌گذاری»

روز دوم چالش: افشای راز رسیدن به اهداف!

در روز دوم چالش، شما باید برای اهدافی که روز قبل با تکنیک «نگاه از آینده» ترسیم کردید، چارت زیر را تکمیل کنید.

هدف شما

توصیف کلی از انسانی که باید به آن تبدیل
شوم.

عادت‌ها و رفتارهای جدیدی که باید شروع
شان کنم.

عادت‌های سالم یا رفتارهایی که باید
توسعه شان دهم.

عادت‌هایی ناشایستی که باید متوقف کنم.

هدف من:

	توصیف کلی از انسانی که باید به آن تبدیل شوم:
	عادت‌ها و رفتارهای جدیدی که باید شروع شان کنم:
	عادت های سالم یا رفتارهایی که باید توسعه شان دهم:
	عادت هایی ناشایستی که باید متوقف کنم:

هدف من:

	توصیف کلی از انسانی که باید به آن تبدیل شوم:
	عادت‌ها و رفتارهای جدیدی که باید شروع شان کنم:
	عادت های سالم یا رفتارهایی که باید توسعه شان دهم:
	عادت هایی ناشایستی که باید متوقف کنم:

هدف من:

	توصیف کلی از انسانی که باید به آن تبدیل شوم:
	عادت‌ها و رفتارهای جدیدی که باید شروع شان کنم:
	عادت های سالم یا رفتارهایی که باید توسعه شان دهم:
	عادت هایی ناشایستی که باید متوقف کنم:

هدف من:

	توصیف کلی از انسانی که باید به آن تبدیل شوم:
	عادت‌ها و رفتارهای جدیدی که باید شروع شان کنم:
	عادت های سالم یا رفتارهایی که باید توسعه شان دهم:
	عادت هایی ناشایستی که باید متوقف کنم:

هدف من:

	توصیف کلی از انسانی که باید به آن تبدیل شوم:
	عادت‌ها و رفتارهای جدیدی که باید شروع شان کنم:
	عادت های سالم یا رفتارهایی که باید توسعه شان دهم:
	عادت هایی ناشایستی که باید متوقف کنم:

هدف من:

	توصیف کلی از انسانی که باید به آن تبدیل شوم:
	عادت‌ها و رفتارهای جدیدی که باید شروع شان کنم:
	عادت های سالم یا رفتارهایی که باید توسعه شان دهم:
	عادت هایی ناشایستی که باید متوقف کنم:

هدف من:

	توصیف کلی از انسانی که باید به آن تبدیل شوم:
	عادت‌ها و رفتارهای جدیدی که باید شروع شان کنم:
	عادت های سالم یا رفتارهایی که باید توسعه شان دهم:
	عادت هایی ناشایستی که باید متوقف کنم:

هدف من:

	توصیف کلی از انسانی که باید به آن تبدیل شوم:
	عادت‌ها و رفتارهای جدیدی که باید شروع شان کنم:
	عادت های سالم یا رفتارهایی که باید توسعه شان دهم:
	عادت هایی ناشایستی که باید متوقف کنم:

هدف من:

	توصیف کلی از انسانی که باید به آن تبدیل شوم:
	عادت‌ها و رفتارهای جدیدی که باید شروع شان کنم:
	عادت های سالم یا رفتارهایی که باید توسعه شان دهم:
	عادت هایی ناشایستی که باید متوقف کنم: