

اهداف: پیچیده | مکانیکی | انگیزه بنیادی | خودمختاری | چرایی | تسلط بر محیط | وصل بودن به دیگران

[illegible]

[illegible]

• اهداف مکانیکی خود را شفاف و مشخص بازنویسی کنید.

• اهداف مکانیکی خود را چالش برانگیز کنید.

• برای یک تا سه هدف مکانیکی خود خرده هدف بنویسید.

• برای خرده هدف های خود مکانیزم بازخورد گیری تعیین کنید.

فیلتر اول

بازنویسی با جهت گیری یادگیری

• اهداف پیچیده خود را با جهت گیری یادگیری بازنویسی کنید.

سیستم اهداف

• اهدافی که تا الان نوشتید را بررسی کنید، آیا با یکدیگر همسو و مکمل هستند؟

• چه تعارض هایی با یکدیگر دارند؟ در مصرف منابع شما مثل زمان، پول، ارتباطات و...

ده برابر

• یک هدف کشاننده بنویسید و بنویسید برای رسیدن به آن چه اقداماتی لازم است انجام دهید؟ چه چیزهایی را لازم است تغییر دهید؟

فیلتر آخر

آن یک چیز

• آن کاری که بیشترین ارزش را خلق می کند، آن مهمترین کار چیست؟

• آن هدفی که می خواهید آن را به سرپرستی بگیرید چیست؟

• کدام روابط خود را با توجه به برنامه و جهت جدید زندگی تان لازم است پررنگ تر کنید؟

• کدام روابط خود را با توجه به برنامه و جهت جدید زندگی تان لازم است کمرنگ تر کنید؟

• پنج نفر از افرادی که می‌خواهم فقط از آن‌ها بازخورد بگیرم را بنویسید.

• برای تنظیم فعالانه محیطم با توجه به برنامه و هدفم چه اقداماتی بهتر است انجام دهم؟

• مهم: چه کارهایی چه فعالیت‌هایی چه دوستی‌هایی را بهتر است حذف کنیم، تا فضا برای هدف جدید ایجاد شود؟

فعال سازی

قلاّب به نشانه محیطی

۱.

۲.

۳.

۴.

۵.

مرحله اول:

• خودتان را در موقعیت دلخواهتان تصور کنید، از حال و هوای خوب آن زمان بنویسید، شرایط شما چطور است؟ دیگران شما را چطور نگاه می‌کنند؟

مرحله دوم:

• چرا الان در موقعیتی که تصور کردید نیستید؟ چه موانعی سر راه شماست و لازم است آنها را برای رسیدن به موقعیت دلخواهتان مرتفع کنید؟