

Φόρμα Θέσπισης Στόγων

Βήμα 1ο: Καθόρισε τον στόχο σου. Να είναι συγκεκριμένος, απαιτητικός αλλά ταυτόχρονα και εφικτός!

Βήμα 2ο: Ποιος η ποιοι είναι οι λόγοι που θες να τα καταφέρεις στον συγκεκριμένο στόχο; Ποια θα είναι τα οφέλη;

Βήμα 3ο: Ποια είναι τα εμπόδια που σε εμποδίζουν να καταφέρεις τον στόχο σου; Για ποιον λόγο δεν τον έχεις ήδη υλοποιήσει;

Βήμα 4ο: Ποιος είναι αυτός ο ένας περιορισμός, το ένα εμπόδιο, το οποίο αν αφαιρεθεί, θα σε φέρει πολύ πιο κοντά στον στόχο σου;

Βήμα 5ο: Τι "θύσιες" θα χρειαστεί να κάνεις για να καταφέρεις τον στόχο σου;

Βήμα 6ο: Τι πληροφορίες η δεξιότητες χρειάζεται να κατέχεις για να υλοποιήσεις τον στόχο σου;

Βήμα 7ο: Ποιος η ποιοι μπορούν να σε βοηθήσουν για να καταφέρεις τον στόχο σου; Και πως;

Βήμα 8ο: Θέσπισε σε σειρά όλα τα βήματα που χρειάζεται να κάνεις για να φτάσεις στην υλοποίηση του στόχου σου: 1., 2., κλπ.:

Βήμα 9ο: Ποια είναι τα **τρία** βασικά βήματα που θα κάνεις για να καταφέρεις τον στόχο σου;

1:

2:

3:

Βήμα 10ο: Τι συνήθειες θα χρειαστεί να υιοθετήσεις προκειμένου να καταφέρεις τον στόχο σου;

Ημερήσιες:

Εβδομαδιαίες:

Μηνιαίες:

Πάνω στον χρόνο:

Βήμα 11ο: Πόσο αφοσιωμένος είσαι στο να υλοποιήσεις τον συγκεκριμένο στόχο σου;

Καθόλου Ελάχιστα Μέτρια Απόλυτα

Βήμα 12ο: Ποιο είναι **το ένα** πολύ απλό πράγμα που μπορείς να κάνεις **τώρα, σήμερα**, για να φτάσεις πιο κοντά στον στόχο σου;

Ξεκίνησε το τώρα!!