



Hedef Belirleme

R. ŞAFAK KEKLİK



Büyük hedeflerinizi
yazın.
Küçük hedeflerinizi
yazın.
Bu kağıtları göz önüne
koyun.
Onlara her baktığınızda
yüksek sesle
tekrarlayın.



Hareket geçene kadar
bakmaya ve
konuşmaya devam
edin.

Notu her gün orada
görmek sizi her gün
harekete geçmeniz için
düşündürür.



Hedefin Şartları



Kesin olsun.



İstenebilir olsun.



Rehberiniz
duyularınız olsun.



Yararlı bir amaç
seçin.



Olumlu
cümlelerle ifade
edin.



Kontrol sizde
olsun.



Hedefin Projelendirilmesi



Liste yapın.



Engelleri yazın.



Kaynakları yazın.



Elde etmek
istedikleriniz
neler?



Sonuç belirleme
kurallarına uygun
mu?



İdeal performans
durumunu düşün.



Zaman planı
yapın.



Çevrenizin nasıl
olmasını
istersiniz?



İdeal bir gününüz
nasıl olmalı?



Modeliniz var mı?



Eylem planınızı
yapın.



Nasıl bir insan
olmalısınız?



Hareket Aşamaları



Karar ver.



Eyleme geç.



Sonuçları
değerlendir.



Esnek ol.