

TÖÖLEHT: Eesmärgi planeerija

Kuidas mõelda suurelt, aga tegutseda väikeste sammudega?

Paljud meist unistavad suurelt. Sageli tundub aga suurte eesmärkide saavutamine hirmutav, kättesaamatu ja lausa võimatu. Ja kui ei tea kust alustada, võib tekkida soovi üldse mitte midagi teha.

Kuidas siis hoida oma visiooni suure ja inspireerivana, kuid samas liikuda sihi poole vähehaaval, järjekindlalt ja samm-sammult? Vastus peitub strateegias, kus suured eesmärgid jagatakse väikesteks, teostatavateks osadeks.

<https://elujoon.ee/kuidas-moelda-suurelt/>

1. Minu suur eesmärk

Kirjuta siia oma unistus või eesmärk nii täpselt kui võimalik. Mis on see suur asi, mida soovid saavutada?

2. Miks see on minu jaoks oluline?

Mõttele ja kirjelda, miks see eesmärk sulle tähtis on. Mis muutub sinu elus, kui selle saavutad?



3. Millised võimalikud takistused võivad ette tulla?

Mõtle ette ja pane kirja, mis võiks sind selle eesmärgi saavutamisel pidurdada või takistada. Mõtle kohe ka lahendus.

4. Minu tegevusplaan - väikeste sammude kaupa

Kirjuta siia väikesed sammud, mis aitavad sind eesmärgile lähemale.

- Samm 1: _____ (Tähtaeg: _____)
- Samm 2: _____ (Tähtaeg: _____)
- Samm 3: _____ (Tähtaeg: _____)
- Samm 4: _____ (Tähtaeg: _____)
- Samm 5: _____ (Tähtaeg: _____)

5. Kuidas ma oma edusamme jälgin?

Kasutan harjumuste tracker'it / kirjutan päevikut / märgin kalendrisse / muu:



6. Millised on vaheetapid ja kuidas ma end premeerin, kui need saavutan?

Premeerin end (nt puhkus, väike kingitus, midagi, mis teeb mind õnnelikuks):

7. Minu motiveeriv lause või mantra

Leia endale motiveeriv lause, mida saad endale meenutada, kui motivatsioon langeb.

Alusta esimese sammuga ja loe kirjutatut regulaarselt!

