

« הרהורים על השנה החולפת

פני לך זמן שקט כדי להרהר בשנה שחלפה

סקרי תחומים שונים בחייך:

בריאות, זוגיות, קריירה, הורות, חברה, איכות חיים, התפתחות אישית-
איפה הרגשת טוב? במה הצלחת? על אלו דברים את שמחה?
האם יש דברים שאת מתחרטת עליהם?
האם יש דברים שהיית עושה אחרת?

מה פספסתי?

מה עשיתי נכון?

מה הלמידות וההחלטות שלי מהשנה שחלפה?



« אזור הנוחות

מהם הדברים שנמצאים אצלי באזור הנוחות?
שעות רבות בטלויזיה, לוותר, בדידות, עבודה שאת לא אוהבת.
באילו דברים חדשים את רוצה להתנסות השנה?

אלו דברים אני רוצה לעשות אחרת?
חוג חדש שאת רוצה לקחת, יצירת קשרים חברתיים חדשים,
התנסות בעבודה אחרת, התנדבות.

אני רוצה לנסות

אזור הנוחות



« יעדים לשנת 2022

איך אני רוצה להיות בסוף השנה הקרובה?
בהנחה שאת יכולה רק להצליח- תארי כיצד תהיי בסוף השנה?
כתבי דברים מציאותיים ושבטווח ידך, היי ספציפית,
תארי את כל מרכיבי החוויה (כיצד תראי, כיצד תרגשי, מה תעשי אחרת,
מה תשמעי, כיצד הדיבור הפנימי יהיה שונה)
הימנעי משימוש במילים- "לא", "פחות", "יותר".

מה הדבר האחד, שאם הוא יקרה השנה- אני עשיתי את שלי!
כתבי דבר אחד שאם תצליחי ותעשי השנה- את גדולה! את גאה בעצמך! הללויה!
בדקי שהדבר תלוי אך ורק בכך ושהוא באחריותך הבלעדית.

איך תדעי שעמדת במשימה? מה צריך לקרות כדי שתדעי שכבשת את היעד?
מה יסמן לך שאת אחרי השגת היעד?

מה אני מתחייבת לא לעשות השנה? איזה התנהגויות ודרכי חשיבה את מתחייבת
שלא לעשות השנה?

למה אני זקוקה כדי להצליח? איזה יכולות, משאבים, כוחות, דרכי חשיבה, ידע יש לך
או שאת צריכה לפתח כדי לעמוד ביעד שהצבת לעצמך?

« התוכנית שלי

המטרה: _____

בוצע	צעדים
<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4
<input type="checkbox"/>	5

המטרה: _____

בוצע	צעדים
<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4
<input type="checkbox"/>	5

המטרה: _____

בוצע	צעדים
<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4
<input type="checkbox"/>	5