

Jméno cíle:

Můj nejdůležitější cíl je:

(Doplň pozitivně formulovaný cíl.)

Termín splnění:

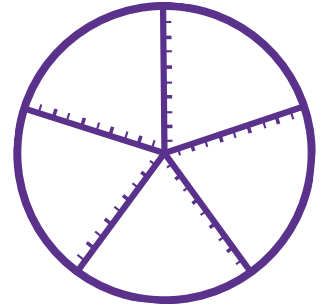
Proč chci cíle dosáhnout?

(Proč to celé dělám? Komu krom sebe pomohu?)

Jak to bude vypadat, až cíle dosáhnu?

(Představte si, že jste cíle dosáhli, jak to vypadá? Co vidíte, slyšíte, jak se cítíte?)

Další oblasti života - Kolo rovnováhy



Jaké přínosy očekávám?

(Jakou pozitivní změnu čekám? Co bude lepší, kvalitnější? Definujte max 3 nejdůležitější, ale může být jen 1.)

1. Přínos

(Kým se stanu?)

2. Přínos

(Jakou vlastnost zlepším?)

3. Přínos

(Jakou dovednost zlepším?)

Jak budu měřit?

(Podle čeho budu sledovat, jak se mi daří naplňovat můj cíl a jednotlivé benefity? 1-3 metriky, které mohu pravidelně sledovat. Kde jsem nyní?)

1.

2.

3.

Co budu dělat?

(Jaké opakovatelné aktivity budu dělat abych dosáhl cíle? Jak často? Jak mi jdou nyní a jak se musím zlepšit?)

Aktivita:

Frekvence:

Výsledky:

Úroveň nyní a požadovaná

Aktivita:

Frekvence:

Výsledky:

Úroveň nyní a požadovaná

Aktivita:

Frekvence:

Výsledky:

Úroveň nyní a požadovaná

Co mě může zastavit?

Jaké silné stránky mohu využít?

Kdo mě může podpořit?

Jak se odměním?

1. krok do 24 hodin?