

ÉVÉRTÉKELŐ ÉS CÉLTERVEZŐ

I. ÉRTÉKELD AZ ELŐZŐ ÉVED VAGY EGY
MEGHATÁROZOTT SZAKASZT AZ ÉLETEDBŐL

1

Miért voltál hálás?

2

Melyek voltak a legboldogabb pillanataid?

3

Mire vagy büszke?

4

Mit tanultál magadról?

5

Mi az, amit másképp csinálnál?

6

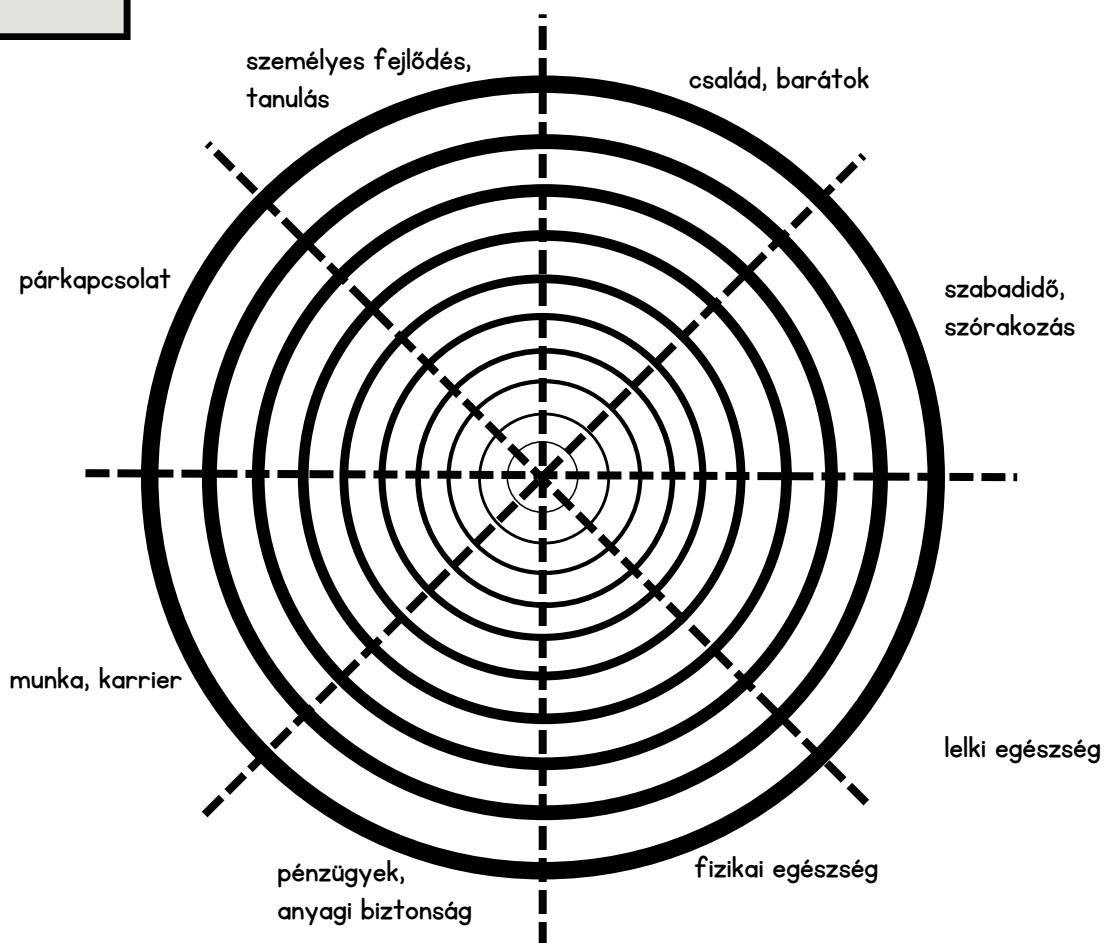
Milyen nehézségekkel szembesültél? Hogyan küzdötted le őket?

ÉVÉRTÉKELŐ ÉS CÉLTERVEZŐ

II. ÉLETKERÉK

1

Értékelj az egyes kategóriákat 1-től 10-ig terjedő skálán, ahol 1 - a legkisebb körív - teljes elégedetlenséget, 10 - a legnagyobb, külső körív - pedig maximális elégedettséget jelent, jelöld az alábbi ábrán x-szel. Kösd össze az x-eket, és figyeld meg, hol vannak kiegyensúlyozott és fejlesztendő területek az életedben.



2

Mi az, ami kiegyensúlyozott, és hol érzed, hogy szükség lenne javításra?

ÉVÉRTÉKELŐ ÉS CÉLTERVEZŐ

III. CÉLTERVEZŐ SZAKASZ

1

Írj le 3-5 fő célt az új évre. Ne feledd, legyenek konkrétak, könnyen mérhetők, elérhetők, relevánsak és időhöz kötöttek (SMART módszer).

2

Milyen új szokásokat szeretnél bevezetni?

3

Mivel fogod magad megjutalmazni, ha elérsz egy célt?

4

Döntsd el, mikor szeretnéd az eredményeidet értékelni. Vizsgáld meg, hogyan haladsz a céljaidkal, mi az, ami jól működik, és mit kellene újragondolni?

5

Sorold fel az elért sikereket.

6

Milyen akadályokkal szembesültél? Hogyan tervezed újra a céljaidat?