

שם: _____

החלום שלי: 

הערך שמאיר אותי: 

בונים מטרה – חמש שאלות חמות

מה בדיוק אני רוצה שיקרה? (תיאור ברור – כזה שאפשר לצלם)

איך אדע שהתקדמתי? (מה אראה, אשמע או ארגיש)

מה בזה תלוי בי? (מטרה בהישג יד – בידיים שלי)

למה זה חשוב לי? (איזה ערך מאיר את המטרה)

עד מתי? (תאריך אמיתי)

סולם הצעדים הקטנים

שלב	הצעד	עד מתי	✓
5 – המטרה			
4 – כמעט שם			
3 – החודש			
2 – השבוע			
1 – מחר בבוקר (עד 10 דקות)			

שותף/ת האור שלי: _____ נבדוק יחד ב־: _____ 

מעשׂה – ה (הבניית רצף): סולם ברור מחזיר תחושת שליטה. עשׂן ד״ק לרגע שבו צעד לא הצליח: עוצרים, שרירים, נשימה, דיבור עצמי, קדימה. 