

שם:

תאריך היום:

מתחילים!!

1. מה אתה רוצה שיהיה בחיים שלך ואין לך עדיין? מה הם הדברים שיעשו אותך מאושר ברמה עמוקה יותר ולא רק יגרמו לך הנאה או הרגשה טובה יותר בטווח הקצר.

---

---

---

---

---

---

2. מה יש לך בחיים שאינך רוצה בזה עוד? אלה הם הדברים אשר מרחיקים אותך ממה שחשוב לך באמת, גוזלים מזמנך ואינם מוסיפים לך ערך.

---

---

---

---

---

---

3. מה הכי חשוב לך בחיים? בראש סדר העדיפויות שלך נמצאים:

.....3

.....2

.....1

4. איפה אתה רוצה להיות בעוד 10 שנים מהיום?

השנה 2025. תחשוב על התמונה הגדולה - המקום בו אתה רוצה להיות באופן אידיאלי. מומלץ להיות מציאותי ובו בזמן לקבל השראה מהחלומות ולחשוב על מכלול האפשרויות והזדמנויות שאתה יכול ליצור. ממש דמיין את זה, איך ייראו החיים שלך (אישיים ומקצועיים).

איך הם נראים? איך זה מרגיש? מה תראה ומה תשמע סביבך בעוד 10 שנים מהיום?

---

---

---

---

---

---

---

---

**הגדר את המטרות שלך! 5. זהה את 3 המטרות העיקריות שלך לשנת 2015**

<p><b>5.ד' איך תדע שהשגת את המטרה שלך?</b> מה יקרה ואיך אתה יכול למדוד את שלבי השגתה?</p>	<p><b>5.ג' מתי תשיג אותה?</b> קבע לעצמך תאריך יעד ואל תוותר!!</p>	<p><b>5.ב' למה לטרונח?</b> מה התוצאה שאתה מחפש? למה דווקא מטרה זו? מהם היתרונות שבהשגתה?</p>	<p><b>5.א' אם לא תעשה שום דבר אחר, מה הם שלושת הדברים שיהפכו את 2015 לשנת הצלחה בשבילך?</b> מה יגרום לך להרגיש מאוכזב אם לא תשיג ב-2015? הגדר את זה בבהירות</p>
<p>..... ..... .....</p>	<p>.../.../2015</p>	<p>..... ..... .....</p>	<p><b>1</b> ..... ..... .....</p>
<p>..... ..... .....</p>	<p>.../.../2015</p>	<p>..... ..... .....</p>	<p><b>2</b> ..... ..... .....</p>
<p>..... ..... .....</p>	<p>.../.../2015</p>	<p>..... ..... .....</p>	<p><b>3</b> ..... ..... .....</p>

**מתנה ממני אליך מאות אנשים כבר נרשמו לתכנית החדשה שלי "למה אתה מחכה?"**

התכנית היחידה שתספק לך את כל הכלים לשינוי הרגלים, הפסקת הדחיינות וניהול עצמי מנצח. תכנית אפקטיבית ביותר לכל מי שרוצה להפיק את המיטב מהחיים שלו, מתמקדת בשינוי הרגלים,

חשיבה מקדימה, תכנון והתמדה. הירשם חינם: <http://proactive-now.ravpage.co.il/changehabits>

פעם בשבוע, במשך 25 שבועות, תקבל ישירות לתיבת המייל שלך מפגש אימוני ממוקד + דפי יישום שיאפשרו לך לשנות הרגלים, למצוא את הפוקוס שלך ולהשיג את התוצאות שאתה רוצה

**הירשם חינם עכשיו** <http://proactive-now.ravpage.co.il/changehabits>

**תתחיל להפעיל את המנועים שלך!!**

6. מהו הדבר האחד שאעשה עבור כל מטרה בחודש הבא? (כן, אתה יכול להתחיל עכשיו!)  
כתוב רק פעולה אחת כלפי כל מטרה שתשלים בחודש הבא. זהו הצעד הראשון. חלק אותה לצעדים או לפעולות קטנות יותר עד שאתה תוכל להתחייב להשלימה ב 100%. אם אתה רוצה לעשות יותר מפעולה אחת, נהדר!, אבל אתה חייב להתחייב מינימום לפעולה אחת.

מטרה 1 – פעולה \_\_\_\_\_ מה אעשה \_\_\_\_\_

מטרה 2 – פעולה \_\_\_\_\_ מה אעשה \_\_\_\_\_

מטרה 3 – פעולה \_\_\_\_\_ מה אעשה \_\_\_\_\_

7. מי בצוות התומכים שלי? מי ילווה אותי בתהליך ויתמוך בי? לדוגמה: חברים ומשפחה, מאמן אישי או שותף לעשייה ( אל תדלג על השלב הזה, הוא משמעותי ביותר להצלחתך בתהליך)

1. \_\_\_\_\_ כיצד באופן ספציפי \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ כיצד באופן ספציפי \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ כיצד באופן ספציפי \_\_\_\_\_

**10. מהו ההבדל הקטן שיעשה את ההבדל הגדול?**

\_\_\_\_\_

**9. חסל את המכשולים:**  
מה יכול לעמוד בדרכך? אם אתה הולך לחבל בעצמך איך תעשה זאת?

\_\_\_\_\_

**8. מאיצי הצלחה:**  
מה אני יכול להתחיל או להפסיק לעשות, מה פחות או מה יותר שיעזור לי להשיג את המטרה?

\_\_\_\_\_

## 11. בדיקות אחרונות

אם אתה צריך לתת לעצמך ציון מ 1 עד 10 שיקבע את רמת האמונה והמחויבות לגבי היכולת שלך להשיג את המטרות שקבעת, **הציון שלך הוא \_\_\_\_\_ מ 10**

**אם הציון שלך הוא 8 או יותר – מזל טוב, יש לך תכנית!!**

## 12. אם הציון שלך הוא פחות מ 8, שאל את עצמך:

”מה, שאני אולי לא הזכרתי עדיין, יכול לעכב אותי ולמנוע ממני השגת מטרה זו?”  
ואז חدد את השאלה עוד קצת: ”מה שאני מוכן לעשות בקשר לזה?”

## הנה זה מתחיל!!

אני מחויב להשגת 3 מטרות אלה בשנת 2015

## על החתום

-----

כל הזכויות שמורות לקלאודיה מוגיליאנסקי – עשייה לשם שינוי אין להעתיק, לשכפל, לצלם, לתרגם, או לאכסן במאגר מידע בכל דרך ו/או אמצעי מכני, דיגיטלי, אופטי, מגנטי ו/או אחר – חלק כלשהו מן המידע ו/או המאמרים ו/או התמונות ו/או האיוורים ו/או כל תוכן אחר שצורף ו/או נכלל במצגת זו, בין אם לשימוש פנימי ו/או לשימוש מסחרי. **כל שימוש בתכני הקורס ללא אישור מפורש בכתב מקלאודיה מוגיליאנסקי אסור בהחלט.**