



Αποφάσεις για τη Νέα Χρονιά
φύλλο εργασίας διαδικτυακού σεμιναρίου

Ο Μεγάλος Στόχος <i>Ποιο είναι το όραμά σου; Χρονικό πλαίσιο: 6 μήνες με 1 χρόνο</i>	
ΓΙΑΤΙ; Λογική αιτιολόγηση Ποιο είναι ΤΟ όφελος;	
ΓΙΑΤΙ; Συναισθηματική αιτιολόγηση Πώς θέλεις να ΝΙΩΣΕΙΣ;	
Ποιες συμπεριφορές ή πράξεις ήδη σε κάνουν να νιώθεις όπως θέλεις να νιώσεις;	
Πώς θα μπορούσες να το κάνεις συνήθεια;	
Μακροπρόθεσμοι Στόχοι <i>Χρονικό πλαίσιο: 3-6 μήνες</i>	
Μεσοπρόθεσμοι Στόχοι <i>Χρονικό πλαίσιο: 1-3 μήνες</i>	
Βραχυπρόθεσμοι Στόχοι <i>Χρονικό πλαίσιο: 1-3 εβδομάδες</i>	
Βήμα - Βήμα <i>Τι θα μπορούσες να κάνεις σήμερα; Κάθε μέρα αυτής της εβδομάδας;</i>	