

נספח מס' 4 : טבלת המטרות שלי

שני דברים שעליי לעשות כדי להשיג את המטרה	כמה זמן אני מעריך שייקח לי להשיג את המטרה?	כמה קשה עליי לעבוד על מנת להשיג את המטרה?	האם אני חושב שאני יכול להשיג את המטרה?	יחסים עם אחרים
להתקשר לחבר ולהתנצל. לבקש מהחבר להשלים איתי	יום אחד	3	כן	לדוגמא: להשלים עם חבר
שני דברים שעליי לעשות כדי להשיג את המטרה	כמה זמן אני מעריך שייקח לי להשיג את המטרה?	כמה קשה עליי לעבוד על מנת להשיג את המטרה?	האם אני חושב שאני יכול להשיג את המטרה?	למידה
מדי ערב, לקרוא ספר במשך 15 דקות. מדי שבוע, להקריא למבוגר 3 סיפורים	חודש- חודשיים	7	כן	לדוגמא: לשפר את הקריאה שלי

שני דברים שעליי לעשות כדי להשיג את המטרה	כמה זמן אני מעריך שייקח לי להשיג את המטרה?	כמה קשה עליי לעבוד על מנת להשיג את המטרה?	האם אני חושב שאני יכול להשיג את המטרה?	מצב רוח
כל יום לבצע תרגיל הרפיה במשך 3 דקות. לתכנן היטב את לוח הזמנים היומי שליץ	4-8 שבועות	8	כן	לדוגמא: להרגיש פחות מתוח