අරමුණු සැලසුම් පත්‍රය

ඔබේ අරමුණු පැහැදිලි කරගන්න, ඒවා කුඩා පියවරවලට බෙදාගන්න, සහ ඔබේ ප්‍රගතිය නිරීක්ෂණය කරන්න.

නම

____

ආරම්භ කරන දිනය

____

මම වැඩ කරන්න යන ප්‍රධාන අරමුණ

____

____

“විශාල අරමුණක් ඔබට දිශාව දෙයි. ඔබව එතැනට ගෙන යන්නේ දිනපතා ගන්නා කුඩා පියවරයි.”

1. මගේ දෘෂ්ටිය

මට ගොඩනගන්න අවශ්‍ය ජීවිතය කුමන ආකාරයේ එකක්ද?

____

____

____

මම බවට පත්වීමට කැමති පුද්ගලයා කුමන ආකාරයේ කෙනෙක්ද?

____

____

____

මගේ දෘෂ්ටි ප්‍රකාශය

"මම ____

____ ජීවිතයක් ගොඩනගමින් සිටිනවා."

> ඔබේ දෘෂ්ටිය සම්පූර්ණ ජීවිත සැලැස්මක් විය යුතු නැහැ. ඔබ යන්න කැමති දිශාව පැහැදිලි වීම පමණක් ප්‍රමාණවත්.

2. මගේ ප්‍රධාන අරමුණ

මට දැන් වැඩිදියුණු කිරීමට අවශ්‍ය ප්‍රධාන ක්ෂේත්‍රය

- [ ] සෞඛ්‍යය
- [ ] අධ්‍යාපනය
- [ ] රැකියාව
- [ ] ව්‍යාපාරය
- [ ] මුදල්
- [ ] සබඳතා
- [ ] පෞද්ගලික වර්ධනය
- [ ] වෙනත්: _______________

මගේ ප්‍රධාන අරමුණ

____

____

____

මෙය මට වැදගත් වන්නේ ඇයි?

____

____

____

> ඔබට අවශ්‍ය දේ දැනගැනීම දිශාවක් ලබා දෙනවා. ඒ දේ ඔබට වැදගත් ඇයි කියලා දැනගැනීම, ගමන දිගටම කරගෙන යන්න හේතුවක් ලබා දෙනවා.

3. මට ලබාගත යුතු ප්‍රතිඵලය

මට ලබාගැනීමට අවශ්‍ය නිශ්චිත ප්‍රතිඵලය

____

____

____

එය ඉටු කිරීමට බලාපොරොත්තු වන දිනය

______ / ______ / ______

එය ඉටු වී ඇති බව මම දැනගන්නේ කෙසේද?

____

____

____

මගේ අරමුණ එක වාක්‍යයකින්

"______________________ දිනට පෙර,

මම ______________________________ ලබාගන්නවා."

4. වර්තමාන තත්ත්වය

මම දැන් සිටින්නේ කොතැනද?

මගේ ප්‍රධාන බාධා මොනවාද?

මට අවශ්‍ය දැනුම, කුසලතා හෝ සම්පත් මොනවාද?

මට උපකාර ලබාගත හැක්කේ කාගෙන්ද?

> ගමනාන්තය දැනගත් පසු, ඔබ ආරම්භ කරන්නේ කොතැනින්ද කියලා අවංකව බලන්න. පැහැදිලි ආරම්භයක් හොඳ සැලැස්මකට පදනමක් වෙනවා.

5. අරමුණ කුඩා පියවරවලට බෙදීම

අවසාන අරමුණ

මේ මාසයේ කළ යුතු ප්‍රධාන දේවල්

1
2
3

මේ සතියේ කළ යුතු දේවල්

1
2
3

අද කළ හැකි පළමු පියවර

> මුළු ගමනම අද අවසන් කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. අද ගන්න ඊළඟ නිවැරදි පියවර පමණක් හඳුනාගන්න.

6. මගේ දෛනික සහ සතිපතා ක්‍රියා

දිනපතා කරන ක්‍රියා

1. ______________________
2. ______________________
3. ______________________

සතියකට කරන ක්‍රියා

1. ______________________
2. ______________________
3. ______________________

මම මෙම ක්‍රියා කරන වේලාව

____

____

මට උනන්දුව අඩු දිනකදීත් කළ හැකි අවම ක්‍රියාව

____

____

> උනන්දුව හැමදාම එක වගේ නොවේ. ඒ නිසා “හිතෙන දවසේ කරනවා” වෙනුවට, කලින් තීරණය කළ කුඩා ක්‍රියා පුරුද්දක් බවට පත් කරන්න.

7. ඉවත් කළ යුතු බාධා

මගේ අරමුණට බාධා කරන පුරුදු

1 ____________________

2 ____________________

3 ____________________

එම පුරුදු වෙනුවට මම කරන නව ක්‍රියා

____

____

____

____

බාධාවක් ආවොත් මගේ සැලැස්ම

"____________________ සිදු වුණොත්, මම ____________________ කරනවා."

____

බාධාවක් එනතුරු බලා සිටින්න එපා. කලින්ම ඒ ගැන සිතලා, එය ආවොත් ඔබ කරන දේ තීරණය කරගන්න.

8. ප්‍රගතිය සමාලෝචනය

සෑම සතියකම ඔබෙන්ම අසන්න.

- [ ] මම සැලසුම් කළ දේ කළාද?
- [ ] මට හොඳින් ක්‍රියා කළේ කුමක්ද?
- [ ] මට බාධා කළේ කුමක්ද?

- [ ] මම ඉගෙනගත් පාඩම කුමක්ද?
- [ ] ඊළඟ සතියේ වෙනස් කළ යුත්තේ කුමක්ද?

මේ සතියේ මගේ ප්‍රධාන ජයග්‍රහණය

ඊළඟ සතියේ වැදගත්ම ක්‍රියාව

> ප්‍රගතිය කියන්නේ හැමදේම පරිපූර්ණව කිරීම නොවේ. වැරදුණු තැනින් නැවත ආරම්භ කිරීමත් ප්‍රගතියේ කොටසක්.

9. මගේ නව අනන්‍යතාව

මෙම අරමුණ ඉටු කිරීමට මම කුමන ආකාරයේ පුද්ගලයෙකු බවට පත්විය යුතුද?

මගේ නව අනන්‍යතා ප්‍රකාශය

"මම ______________________________ පුද්ගලයෙක්."

උදාහරණ

- මම දිනපතා ඉගෙනගන්නා පුද්ගලයෙක්.
- මම මගේ සෞඛ්‍යය ගැන සැලකිලිමත් පුද්ගලයෙක්.
- මම මුදල් වගකීමෙන් කළමනාකරණය කරන පුද්ගලයෙක්.
- මම ආරම්භ කළ දේ සම්පූර්ණ කරන පුද්ගලයෙක්.

අද සිට මේ පුද්ගලයා වගේ ජීවත් වෙන්න මම කරන එක් දෙයක්

> හොඳ අරමුණක් ඔබට ලබාගන්න යන දෙය පමණක් නොව, ඒ ගමනේදී ඔබ බවට පත්වන පුද්ගලයාත් හැඩගස්වනවා.

10. මගේ කැපවීම

මගේ ප්‍රධාන අරමුණ

අද ගන්නා පළමු පියවර

නම

අත්සන

දිනය

මතක තබාගන්න

දෘෂ්ටිය දිශාව පෙන්වනවා.

නිශ්චිත ඉලක්කය ගමනාන්තය පැහැදිලි කරනවා.

දෛනික ක්‍රියා එම ගමන සැබෑ කරනවා.

"ඔබේ අරමුණ ලියන්න. ඔබේ පියවර තෝරන්න. ඉන්පසු දවසින් දවස ඒ දිශාවට ගමන් කරන්න."