

## 1- در سال 93 چه دستاوردهایی داشتید؟

در لیست زیر تمام اهدافی که برای سال 93 قرار داده بودید و پیشرفتی که به سمت به دست آوردن آنها داشتید را بنویسید. دستاوردهای مهمی که جزو اهداف سال 93 نبودند ولی به آنها رسیدید را هم در همین لیست اضافه کنید.

.1	.26
.2	.27
.3	.28
.4	.29
.5	.30
.6	.31
.7	.32
.8	.33
.9	.34
.10	.35
.11	.36
.12	.37
.13	.38
.14	.39
.15	.40
.16	.41
.17	.42
.18	.43
.19	.44
.20	.45
.21	.46
.22	.47
.23	.48
.24	.49
.25	.50

## 2- معاینه فنی پیشرفت!!!

با توجه به سوال‌های زیر "پیروزی"ها و پیشرفت‌های خود را بنویسید. حتمن این قسمت را پر کنید زیرا از آنچه در پایان کشف می‌کنید شگفت‌زده خواهید شد. هفت تایی اول فقط برای کسانی کاربرد دارد که شاغل هستند.

- روابط تجاری جدید یا روابط قدیمی که پیشرفت داشته اند.
- آیا محصول جدیدی را به مشتریان عرضه کرده اید؟ یا عرضه محصولی را متوقف کرده اید؟
- آیا بازار جدیدی را برای فروش محصولات خود یافته اید؟
- آیا کمپین بازاریابی جدیدی کشف کرده اید؟
- آیا مسئولیتی را به عهده شخص دیگری واگذار کرده اید؟
- پیشرفت در مهارت‌های رهبری
- پیشرفت در سخنوری یا ارائه محصول
- پیشرفت در استفاده و یا آموختن استفاده از تکنولوژی (رایانه، ارتباطات، الکترونیک، شبکه‌های اجتماعی... یا تکنیک‌های جدید اندیشیدن و توسعه شخصیت)
- مهارت، قابلیت و یا کفایت جدیدی که در زمینه خاصی کسب کرده اید و یا پیشرفت داده اید.
- پیشرفت و یا رخداد مثبت در زمینه مالی، کاهش بدهی‌ها، درآمد و یا سرمایه گذاری.
- پیشرفت و یا رخداد جالب و مثبت در روابط با دیگران
- پیشرفت در خودتان (روحی و یا معنوی)
- عادت‌هایی که پرورش داده اید و یا ترک کرده اید. (مثل انجام مدیتیشن و یا ترک خوردن غذاهای چرب)
- تجربیات جدید در زمینه تحصیلات (در چه کلاس‌های جدیدی شرکت کردید. در کلاس چه رتبه‌ای کسب کردید؟)
- شخصیت ظاهری (تصویری که از خود در ذهن دارید، چقدر در لحظه اکنون هستید؟)
- پیشرفت و دستاوردهای در زمینه توسعه شخصیت
- پیشرفت و دستاوردهای مثبت در زمینه خانواده
- پیشرفت و دستاورد در محیط خانه (جو خانه شما چه تغییری کرده؟)
- پیشرفت و دستاوردهای مربوط به سلامتی و تناسب اندام
- پیشرفت و دستاورد در تعطیلاتی که داشتید و مسافرت‌هایی که رفتید
- چقدر در زمینه پذیرش آنچه پیش می‌آید و ناراحت نشدن از دست دیگران پیشرفت داشته اید؟

- پیشرفت در چیزهای جدیدی که به زندگی خود افزوده اید.
- پیشرفت در رخدادهای معنوی مثبتی که برای شما پیش آمده است.
- پیشرفت و دستاوردهایی که در جامعه شما به وقوع پیوسته.

.26	.1
.27	.2
.28	.3
.29	.4
.30	.5
.31	.6
.32	.7
.33	.8
.34	.9
.35	.10
.36	.11
.37	.12
.38	.13
.39	.14
.40	.15
.41	.16
.42	.17
.43	.18
.44	.19
.45	.20
.46	.21
.47	.22
.48	.23
.49	.24
.50	.25

### پرسش های مربوط به بازنگری اهداف

1. یکی از اهدافی که برای سال 93 قرار دادید و به آن نرسیدید چیست؟
2. چه کاری انجام دادید که از این هدف مهمتر بود؟
3. آیا این هدف یک باید بود و یا یک "من می خواهم"؟
4. چطور این نرسیدن و یا اقدام نکردن را توجیه می کنید؟
5. چه باورهای محدود کننده ای در مورد این هدف در ذهن خود داشتید؟
6. در آینده چطور می خواهید با این توجیه ها و باورهای محدود کننده مقابله کنید؟
7. چه چیزی هنوز ارزش به دست آوردن را دارد؟
8. شما چه کاری باید انجام دهید تا این خواسته تحقق پیدا کند؟

### فعالیت هایی که من انجام خواهم داد: تا قبل از

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_