

خطتي لتحقيق أهدافي

أحياناً يكون لدينا الرغم في القيام بأشياء أو مهام معينة ولكن نجد صعوبة في القيام بها .

من الممكن أن يكون الخوف أو التوتر هو ما يمنعنا من عمل هذه الأنشطة، ولكن من المهم أن نذكر أنفسنا بأننا نشعر بمتعة ما أو بشيء من التحسن في المزاج العام عندما نقوم بهذه المهام .

الجدول التالي ممكن أن يساعدك على وضع خطة تقوم من خلالها بتنفيذ مهام ما .

	<p>فكر في هدف معين تتمنى أن تقوم به ولكنك تشعر أن الخوف يمنعك عن ذلك</p> <p>سجل هذا الهدف:</p>
	<p>فكر في خطوات بسيطة تشعر أنها من الممكن أن تقريك إلا هذا الهدف، من الممكن أن تنص هذه الخطوات حسب درجة صعوبتها بالنسبة لك من الأسهل إلى الأصعب</p> <p>دون هذه الخطوات:</p>
	<p>بعدها رتبت الخطوات حسب درجة صعوبتها بالنسبة لك، خط في البدء بأول خطوة</p> <p>بعد إنجاز أول خطوة، فكر في الخطوة التي تليها، وإستمر في القيام بهذه الخطوات حتى تحقق هدفك.</p>