

Ξεκινήστε με ένα όνειρο

Στοχευμένες Μεταγνωστικές δεξιότητες: Στόχοι και αυτο-παρακίνηση

Πότε να το χρησιμοποιήσετε

Χρησιμοποιήστε αυτό το εργαλείο όταν έχετε ένα όνειρο ή μια επιθυμία, κάτι που θέλετε πραγματικά να κάνετε, να μάθετε ή να γίνετε. Σας βοηθά να κάνετε τα πρώτα βήματα για να κάνετε το όνειρό σας πραγματικότητα!

Τι θα κάνετε

Θα σκεφτείτε κάτι που ονειρεύεστε να κάνετε και θα το μετατρέψετε σε στόχο. Στη συνέχεια, θα σχεδιάσετε μικρά βήματα για να ξεκινήσετε. Αυτό το εργαλείο σε βοηθάει να μετατρέψεις το όνειρό σου σε κάτι πραγματικό κάνοντας ένα απλό σχέδιο.

Τι χρειάζεστε

- Το φύλλο εργασίας «Ξεκινήστε με ένα όνειρο»
- Ένα μολύβι ή στυλό
- Χρωματιστούς μαρκαδόρους ή κραγιόνια (προαιρετικά, για διακόσμηση)

Πώς να το χρησιμοποιήσετε

Εκτυπώστε το φύλλο και συμπληρώστε το πρότυπο ακολουθώντας τα βήματα που περιγράφονται παρακάτω.

Σχετικά με αυτό το πρότυπο

Βήμα 1: Σκεφτείτε ένα όνειρο ή έναν στόχο που έχετε (όπως «να γίνω μεγάλος ποδοσφαιριστής» ή «να γράψω ένα βιβλίο κόμικς»).

Βήμα 2: Γράψτε τα όνειρά σας σε κάθε κατηγορία και γιατί αυτά τα όνειρα έχουν σημασία για εσάς.

Βήμα 3: Διαλέξτε ένα όνειρο και σκεφτείτε 2-3 μικρά βήματα που μπορείτε να κάνετε για να ξεκινήσετε (όπως «προπονούμαι 3 φορές την εβδομάδα» ή «ζωγραφίζω μια σελίδα την ημέρα»).

Βήμα 4: Προσθέστε ένα διασκεδαστικό σχέδιο ή σύμβολο που σας θυμίζει το όνειρό σας.

Βήμα 5: Βάλτε τη σελίδα σας κάπου που θα τη βλέπετε συχνά!

Συμβουλές για επαναχρησιμοποίηση/συνέχεια

Δοκιμάστε να φτιάξετε ένα νέο όταν έχετε έναν νέο στόχο ή μια νέα ιδέα.

Κοιτάξτε το όνειρό σας κάθε εβδομάδα. Έχετε κάνει ένα βήμα;

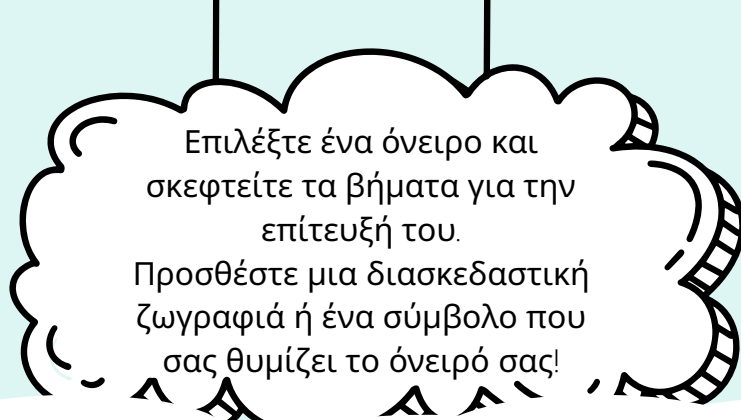
Ξεκινήστε με ένα όνειρο

Οι στόχοι συχνά ξεκινούν με
ένα όνειρο ή ένα όραμα.
Σκεφτείτε τι πράγματα θα
θέλατε να κάνετε ή να έχετε ή
να γίνετε.

Πράγματα που θα ήθελα να κάνω:

Αυτά που θα ήθελα να γίνω:

Πράγματα που θα ήθελα να έχω:



Επιλέξτε ένα όνειρο και
σκεφτείτε τα βήματα για την
επίτευξή του.

Προσθέστε μια διασκεδαστική
ζωγραφιά ή ένα σύμβολο που
σας θυμίζει το όνειρό σας!

Το όνειρο μου...: _____

Βήμα 1:

Βήμα 2.

Βήμα 3.

Βήμα 4.
