

Započnite sa snom

Ciljana metakognitivna vještina: Postavljanje ciljeva i samomotivacija

Kada ga koristiti

Koristite ovaj alat kada imate san ili želju, nešto što stvarno želite učiniti, naučiti ili postati. Pomaže vam da napravite prve korake kako biste ostvarili svoj san!

Što ćete učiniti

Razmišljat ćete o nečemu što sanjate učiniti i pretvoriti to u cilj. Zatim ćete planirati male korake za početak.

Npr., „Ovaj alat pomaže vam da svoj san pretvorite u nešto stvarno izradom jednostavnog plana.“

Što vam je potrebno

- Radni list „Započnite sa snom“
- Olovka ili kemijska olovka
- Markeri ili bojice u boji (po želji, za ukrašavanje)

Kako ga koristiti

Za dovršetak

O ovom predlošku

Korak 1: Razmislite o snu ili cilju koji imate (poput „postati sjajan nogometaš“ ili „napisati strip“).

Korak 2: Zapišite svoje snove u svaku kategoriju i zašto su vam ti snovi važni.

Korak 3: Odaberite san i razmislite o 2-3 mala koraka koja možete poduzeti za početak (poput „vježbajte 3 puta tjedno“ ili „crtajte jednu stranicu dnevno“).

Korak 4: Dodajte zabavan crtež ili simbol koji vas podsjeća na vaš san.

Korak 5: Stavite svoju stranicu negdje gdje je možete često vidjeti!

Savjeti za ponovnu upotrebu / nastavak

Pokušajte napraviti novu kada imate novi cilj ili ideju.

Pogledajte svoj san svaki tjedan. Jeste li poduzeli korak?

Počnite sa snom

Ciljevi često počinju sa snom ili vizijom. Razmislite o stvarima koje biste željeli raditi, imati ili biti.

Stvari koje bih želio/željela učiniti:

Stvari koje bih volio/voljela biti:

Stvari koje bih volio/voljela imati:

Odaberite san i razmislite o
koracima za njegovo ostvarenje.
Dodajte zabavan crtež ili simbol
koji vas podsjeća na vaš san!

MOJ SAN: _____

Korak 1: _____

Korak 2: _____

Korak 3: _____

Korak 4: _____

