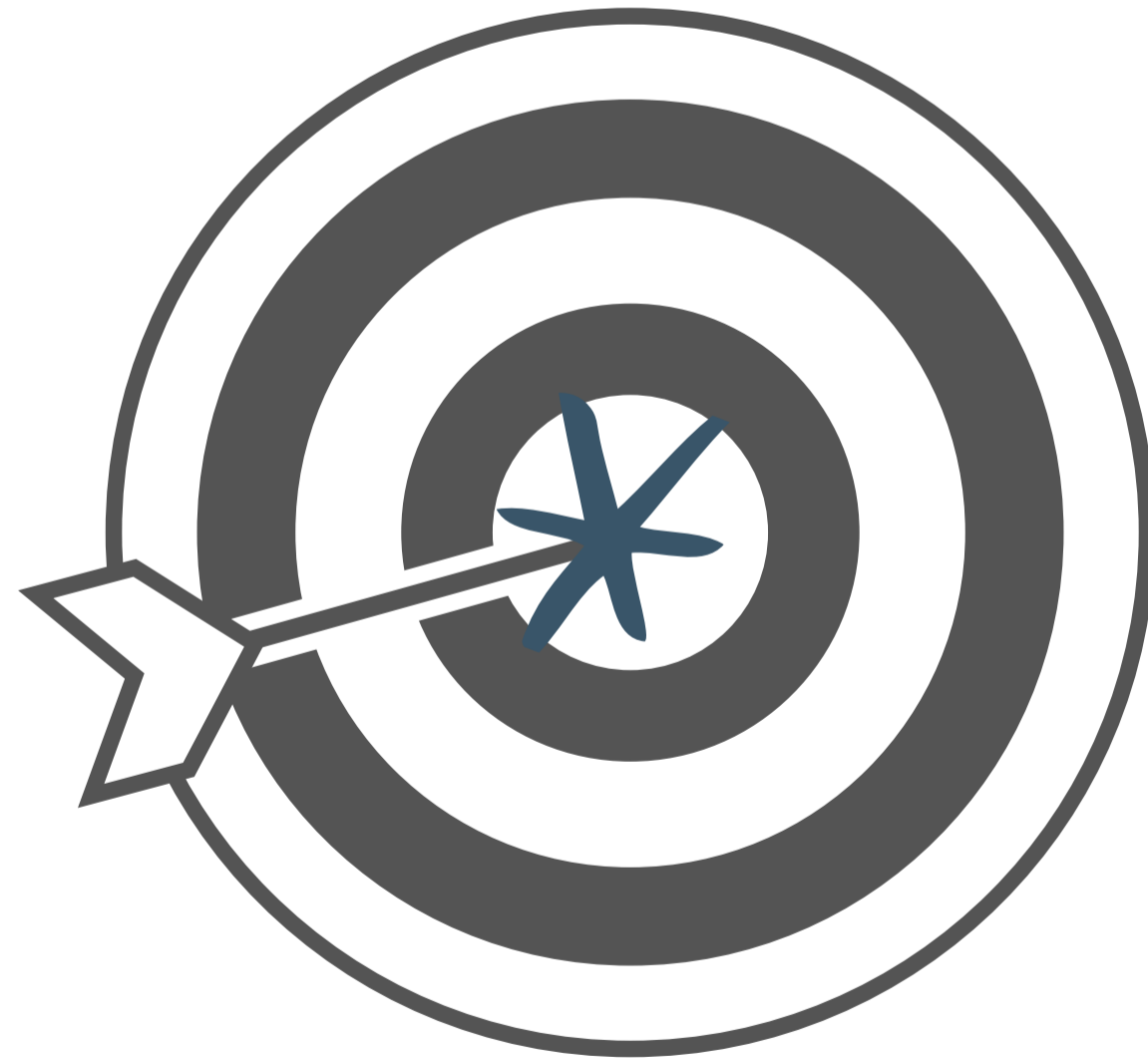


KENDİNE İNANMAK  
VE  
HEDEF BELİRLEMEK



**GÖLCÜK MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU  
LİSESİ**

“

Dünyaya baktınız ve ona bir anlam vermeye çalıştınız.

Çevrenizi kuşatan sorunlarla uğraştınız.

Acıya dayandınız. Yıllar boyu çekilen acılar karşısında

kendinizi daha iyi hissedebilmek için çeşitli stratejiler

denediniz. Kimileri işe yaradı kimileri de yaramadı.

Kimileri kısa bir süre için işe yaradı, ancak ardından

daha büyük güçlüklerle yol açtı.

Zararı yok.

Bütün yaptığınız yaşamaya çalışmak.

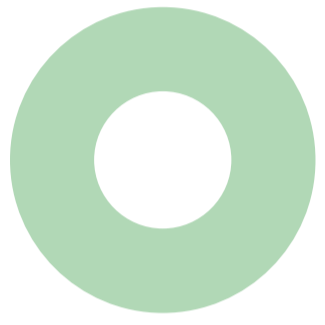
Yaşamın tüm güçlüklerine karşın, yine de

çabalıyorsunuz. İşte bu, sizin

değeriniz ve insanlığınız.”

# İsteklerinizi net olarak belirleyin

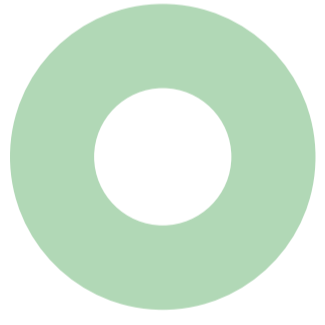
Bu hayatta başarmak istediklerinizi, değerlerinizi, yapmak istediklerinizi en önemliden en önemsizye doğru tek kelime ile tanımlamaya çalışın.



---



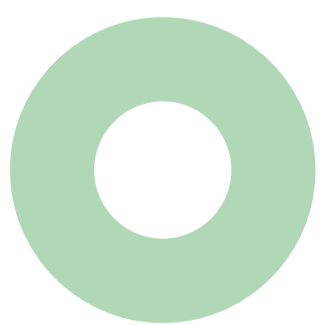
---



---



---



---

# HEDEF BELİRLERKEN

Kendinize Sorun

- Hedefim yeterince açık ve anlaşılır mı?
- Bu hedef olumlu bir hedef mi?
- Bu hedefe ulaşabilir miyim?
- Bu hedef kontrol edilebilir mi?
- Bu benim mi yoksa başkasının amacı mı?

# Hedeflerin Önceliđini Belirleme

UZUN SÜREDE GERÇEKLEŞECEK AMAÇLAR

(BEŞ YIL İÇERİSİNDE GERÇEKLEŞTİRMEK İSTEDİKLERİNİZ)

ORTA SÜREDE GERÇEKLEŞECEK AMAÇLAR

(1-5 YIL ARASINDA GERÇEKLEŞTİRMEK İSTEDİKLERİNİZ)

HEMEN GERÇEKLEBİLECEK AMAÇLAR

(1 HAFTA İLE 1 YIL İÇERİSİNDE GERÇEKLEŞTİRMEK İSTEDİKLERİNİZ)

# Hayal Edin!



1. Rahat bir şekilde oturun, birkaç derin nefes alın, nefes verirken bedeninizi gevşetin.
2. Gözlerinizi kapatın ve zihninizin rahat ve açık olmasına için verin.
3. Bir televizyon ekranı hayal edin. Kendinizi ekrandaki video kasette, amacınıza başarıyla ulaşmış olarak canlandırın. Başarınızın tadını nasıl çıkardığınızı izleyin ve dinleyin.
4. Video kasetini on saniye kadar geri sarın. Amacınıza ulaşmak için neler yaptığınızı izleyin ve dinleyin.
5. Hiç görüntü almadan on saniye bitmişse, derin bir nefes alın, gerinip rahatlayın ve bandınızın sonuna gidin.
6. Son bir kez daha bandı on saniye geri alın. Bu işlemi, ekranda amacınızı gerçekleştirmek için attığınız adımları canlı ve güçlü olarak görünceye kadar sürdürün.



Ne istiyorum?

Bu isteğim için ne yapıyorum?

Bu yaptığım isteğimi gerçekleştirmemi  
sağlıyor mu?

İsteğimi gerçekleştirmek için ne  
yapmalıyım?

# Hedeflerinizi yařama uygularken karřılabilinecek sorunlar

Üretkenlik, enerji ve motivasyonda azalma



Engellenmişlik hissi



Sabırsızlık



Seçenekler arasında kararsızlık yaşamak



Erteleme



Amaç eksikliği ve odaklanma sorunu



# Etkin Bir Eylem Planı İçin Sorular

1. Bana gerekli olan Őeyler nedir? Bunlara nasıl ulaŐacađım?



2. Her gün ya da her hafta ne kadar zamana gereksinimim olacak?



3. Kimlerin yardımı gerekecek?



4. Amacıma ulaşmak için atacağım adımlar sırası ile neler olacak?

# Etkin Bir Eylem Planı İçin Sorular

1. Amacımı gerçekleştirmeye başladığımın ilk işareti ne olacaktır?  
(Birinci adım)

2. Amacıma ulaşmak için doğru yolda olduğumu nasıl anlayacağım? (İkinci adım)

3. Amacıma tam anlamıyla ulaştığımı ne zaman anlarım? (son adım)

4. Ertelemeye yol açabilecek olası nedenler ve bunlarla nasıl başa çıkacağım?

5. Kendimi motive etmek için kendimi ne ile ödüllendireceğim?

# ERTELEME İLE BAŞ EDİN

Yapmayı Sürekli Ertelemediğim Yapmam Gereken Aktiviteler	
Ertelemeye devam edersem bu ertelemelerin bana vereceği zararlar	Ertelemediğim işi tamamlarsam olabilecek değişiklikler ve olumluluklar

# Kişisel Sözleşmem

Tarih=

Ben,..... planımı  
gerçekleştirme konusunda kendimle anlaşma yapıyorum.

1.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

4.....

.....

Gelişmeleri..... süreliğine gözleyeceğim.

Kendimi..... ile ödüllendireceğim.

İmza.....