



## ĆWICZENIE

### TWOJA DROGA DO REALIZACJI DO CELU

Wyobraź sobie, że osiągnięcie celu jest jak gra planszowa. Pole START to miejsce, w którym obecnie jesteś, natomiast META- to CEL, jaki chcesz osiągnąć. Pola pomiędzy polem START i META to tzw. małe kroki, czyli małe etapy w drodze do realizacji celu.

#### META-REALIZACJA CELU

Opisz swój cel; określ po czym stwierdzisz, że cel został osiągnięty?  
Jak to zmierzysz? W jakim czasie go zrealizujesz? Jak się czujesz?

#### IV ETAP

Opisz ten etap, jak poprzednie

#### III ETAP

Opisz ten etap, jak poprzednie

#### II ETAP

Jaki jest kolejny etap? Co Cię tutaj spotkało? Jakie przeszkody tutaj się pojawiły? Jak sobie poradziłeś?

#### I ETAP

Jaki jest pierwszy etap na Twojej drodze do realizacji celu? Co Cię tutaj spotkało? Jakie przeszkody tutaj się pojawiły? Jak sobie z nią poradziłeś? Czy musiałeś wydłużyć ten etap?

#### START

Gdzie teraz jesteś w realizacji celu?, Jakie są Twoje zasoby, które mogą pomóc Ci w realizacji celu? Kto może Ci pomóc?

