

الفرق بين الهدف والأمنية هو القواعد الخمسة لوضع الأهداف:

الخصوصية - SPECIFIC



هدفي خسارة 5 كيلو في شهرين



هدفي خسارة وزن

القابلية للقياس - Measurable



قياس وتسجيل الوزن كل فترة ومراقبة التغيرات الحاصلة



عدم قياس الوزن كل فترة (أسبوع، عشرة أيام،...)

القابلية للتحقق - Achievable



سأخسر 5 كيلو غرامات في شهرين



سأخسر 10 كيلو غرامات في يومين

التوافق مع أهدافك الشخصية - Relevant

يجب أن تكون أهدافك متوافقة مع رؤيتك لنفسك وليس لرؤيتي أو رؤية شخص آخر لك.

محدد في وقت – Time-based

قانون باركنسون: العمل يمتد ليطسع الوقت المتاح له.
بمعنى آخر، العمل الذي سيأخذ أسبوع لإنجازه، سيستغرق سنة كاملة إذا أتحت له المجال لذلك.



سأخسر 5 كيلو غرامات في شهرين



سأخسر 10 كيلو غرامات خلال هذه السنة

Your Homework

1. ما هي أهدافي؟

2. ما هي العوائق التي تمنعني من تحقيق أهدافي؟

3. ماذا بإمكانني أن أفعل لأتجاوز هذه العوائق؟

4. ما هي المهارات والأشياء التي أمتلكها (مادية أو معنوية) والتي يمكن أن تساعدني على تحقيق أهدافي؟

5. هل من أحد سيساعدني لتحقيق أهدافي؟ من هم المعلمين والخبراء الذين أحتاج أن أتواصل معهم ليساعدوني في تحقيق أهدافي؟

"The world is but a canvas to our imagination."

- Henry David Thoreau