**[www.matematikkafe.com](http://www.matematikkafe.com)**

**YAŞAM AMACI OLUŞTURMA LİSTESİ**

Hedefler davranışları başlatır. İyi bir şekilde motive olabilmek ve bunu sürdürebilmek için ilk yapılması gereken kendinize bir hedef belirlemektir. İçinizdeki büyük gücün istediğinizi yapabilmesi için siparişinizi net ve kesin olarak bilmesi gerekir.

Nereye gittiğini bilirsen, insanlar seni takip eder, etmeyecekler de yoluna çıkmaz.

 **Hedeflerin;**

Ulaşılabilir olması gerekir
Başka kişilere bağlı olmaması gerekir
Somut nedenlere indirgenmesi gerekir
Net olarak belirlemiş olmanız gerekir. Örneğin; “Öğretmen olmak istiyorum” yerine “matematik öğretmeni olmak istiyorum.” gibi.

[**www.matematikkafe.com**](http://www.matematikkafe.com)

HAYAT AMAÇLARI LİSTESİ

 1-

 2-

 3-

 4-

 BİR YILLIK AMAÇLAR LİSTESİ

 1-

 2-

 3-

 4-

 BİR AYLIK AMAÇLAR LİSTESİ

 1-

 2-

 3-

 4-

Şimdi 1. 2. ve 3. listenizde yer alan maddelerden önem sırasına göre her listeden 2 madde seçin. Böylece uzun, orta ve kısa dönemdeki amaçlarınızı yansıtan, en büyük önem derecesine sahip, altı maddeden oluşan yeni bir liste elde etmiş olursunuz. Bunlar üzerine çalışmaya başlayacağınız amaçlarınızdır. Sıralamayı daha sonra aşağıdaki gibi düzenleyin.

1. (En önemlisi)

 2-

 3-

 4-

 5-

 6-

Şimdi bu listeyi çalışma masanızın üzerine uygun bir yere veya oturduğunuz yerden görecek şekilde duvara asın. En başta yer alan amacınızı ayrıca bir kartona yazarak tam karşınıza yerleştirin. Öyle ki çalışırken kafanızı her kaldırışınızda amacınızla karşılaşın. Çünkü amaçlar motivasyon için temel oluşturur ve kişiyi davranışa yönlendirir. [**www.matematikkafe.com**](http://www.matematikkafe.com)