*EN SIK KULLANDIĞIM KAYNAKLARIM*;

Zihinsel

Manevi 

Sosyal 

Pratik İşler

Fiziksel 

Duygusal 

***ÖZ MOTİVASYON LİSTESİ***

PRATİK İŞLER

Yeni br tarif denemek,hep ertelenen bir işe başlamak gibi

SOSYAL

Örn;Teknolojiden uzaklaşarak,sağlıklı iletişim yollarını kullanmak..

MANEVİ

Örn;ibadet etmek,yardımlaşmak..gibi

DUYGUSAL

Duygularının farkına varmak ve ifade edebilmek..

FİZİKSEL

Örn;Düzenli bir gece uykusu,spor,sağlıklı beslenme gibi

ZİHİNSEL

Örn;Bir hobi,kitap,müzik gibi zihni rahatlatan aktiviteler…

*KASIM AYI AYLIK HEDEFİM*;

* Ulaşmak İstediğim hedef:

Bu hedefe ulaşmak için takip etmem gereken basamaklar;

* …………………………………
* …………………………………
* …………………………………..
* ……………………………………

Hedefime ulaşmakta güçlük çektiğimde kullanacağım Öz motivasyon kaynaklarım;