

המטרה שלי: (ניסוח בהווה)

אשיג את המטרה עד לתאריך:

למה חשוב לי להגשים אותה:

מה ארגיש כשזה יקרה?

תגמול כיפי שאתן לעצמי כשאשיג את המטרה:

הצעדים הקטנים שצריך לעשות בכדי שזה יקרה:
