



✦ "תודעה יוצרת מציאות – אמונה יוצרת הצלחה"

דף עבודה - הגדרת מטרה אישית

הנחיות קצרות למשתמש:

מטרה טובה היא לא חלום באוויר אלא כיוון ברור עם צעדים ברורים. כאן נעשה סדר: ננסח מטרה, נפרק אותה לצעדים קטנים, ונחבר אליה אמונה תומכת.

חלק 1 - ניסוח המטרה 📄

- מה אני רוצה להשיג? _____
- למה זה חשוב לי? _____
- איך ייראו חיי כשאגשים את זה? _____

חלק 2 - צעדים פרקטיים 🚶

כתוב 3-5 פעולות קטנות שאני יכול להתחיל איתן כבר השבוע:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

חלק 3 - תודעה ואמונה 🧠

- איזו מחשבה מגבילה עלולה לעצור אותי? _____

© LUMERA 2025 - כל הזכויות שמורות

החומרים והעזרים המצורפים נועדו ללמידה, תרגול וצמיחה אישית בלבד. אין בהם ייעוץ מקצועי, טיפולי או רפואי, ואין לראות בהם תחליף לייעוץ אישי מתאים. האחריות לשימוש בתוכן ולתוצאות התרגול חלה על המשתמש בלבד.



❖ "תודעה יוצרת מציאות – אמונה יוצרת הצלחה" ❖

- איזו אמונה חדשה תומכת בי יותר? _____

❖ חלק 4 - משפט חיזוק ❖

- כתוב לעצמך משפט קצר שתזכיר לעצמך כל בוקר:

☀️ זכרו: כל מטרה מתחילה במחשבה - אבל מתגשמת בפעולה.