

כעת, קבע ונסח את המטרות שאתה שואף להשיג בעזרת התכנית- היכן הייתי רוצה לראות את עצמי בעוד חודשיים-שלושה חודשים מהיום? רשום את המטרות בצורה ברורה ומעשית.

**המטרות שלי הן :**

---

---

---

---

**קביעת מטרות הינה דרך מצוינת להתחיל להתחייב לשינוי. הצעד הבא הוא לקבוע זמן לתכנית ולתרגול באופן עקבי .**



**רשימת מטרות לדוגמא:**

לנהל את חיי במקום שהחרדה תנהל אותם.  
להרחיב את החפש שלי ואת אפשרויות הבחירה שלי במקום שהחרדה תקבע אותם.  
להצליח לדבר בפני אנשים.  
לעמוד בצורה אסרטיבית על דעתי מול חברי לצוות.  
להוריד עומסים בעבודה.  
לעבור מבחנים ללא חרדה.  
לצאת לדייטים בראש יותר שקט. וכדו'

כעת, חשוב, האם ההתנהגויות שלך בזמן לחץ, מתח או דכדוך מקדמות את המטרות שלך?

---

---

האם הן פוגעות בהשגת המטרות שלך ?

על מנת להתקדם לעבר השגת מטרותיך יש ללכת עם שלבי התכנית ולקבוע לעצמך מטרות קצרות טווח, שאתה מעוניין להשיג בכל שבוע. נסח את מטרותיך בצורה חיובית לדוגמא, "אני רוצה לצאת לריצה למרות ההרגשה הלא נוחה עם הגוף שלי", "אני רוצה לצאת עם חבר שלא פגשתי מזמן לבית קפה למרות שארגיש עדיין מדוכדך מהמצב", "אני רוצה להציג את המצגת שהכנתי לכמה חברים טובים למרות החשש שארגיש".

**הדברים שארויח ושאוכל לעשות כשאשיג את המטרות שלי הם:**

- \_\_\_\_\_ .1
- \_\_\_\_\_ .2
- \_\_\_\_\_ .3
- \_\_\_\_\_ .4

**איך ארגיש כשאשיג את המטרות שלי?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_