

나의 목표 설정

삶의 영역 (생활방식 균형표):				
관련된 가치 (가치의 우선순위):				
목표:				
구체적인가	측정가능한가	받아들일 수 있나	현실적인가	정해진 시간이 있는가
수정된 목표 (필요시):				
구체적인가	측정가능한가	받아들일 수 있나	현실적인가	정해진 시간이 있는가
목표 달성을 위한 행동수칙:				

(워크북 129페이지)

- 목표를 설정하고자 하는 삶의 영역을 선택합니다.
- 부담될 정도로 여러 개를 선택하지 마세요.
- 목표를 나열해보고 각 목표를 달성하기 위해 해야 할 것들을 적어보세요.
 - 목표에 필요한 행동을 차곡차곡 실행에 옮기기 위해 주별로 계획을 나열하고, 해당 주의 각 요일 별로 해야 하는 행동수칙 목록을 만드세요.