

# נוסחת ההצלחה של הנמר



1. הגדירו מדויק ככל הניתן מטרה שהייתם רוצים להשיג בעולם הפנימי, לדוגמא: שליטה על לחץ או כעסים.

2. הגדירו מטרה שהייתם רוצים להשיג בעולם החיצוני, לדוגמא: שיפור מקצוע מסוים בלימודים, להצטיין בחוג, או שיפור הכושר הגופני.

3. דרגו את הרמה שלכם בסולם של 1-10 (כאשר 1 הכי חלש ו-10 הכי חזק)

\_\_\_\_\_ המטרה הפנימית שלי:

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 (הקיפו בעיגול):

\_\_\_\_\_ המטרה החיצונית שלי:

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 (הקיפו בעיגול):

\* מומלץ להיעזר בהורים