

GÖNÜLLÜLÜK VE EYLEM PLANI

1. Hedefim (özgöl olun):

Hedefimi besleyen değerim:

Bu hedefe beni götürececek eylemler (özgöl olun):

2. Bu hedefe ulaşabilmek için onlarla uğraşmadan içimde yer açıp, kabul edeceğim düşünceler/anılar, duygular, dürtüler ve vücutsal duyumsamalar:

- Düşünceler/ anılar:
- Duygular/hisler:
- Dürtüler:
- Duyumsamalar:

3. Kendime şunu söylemem faydalı olacaktır:

4. Gerekliyse hedeflerimi küçük basamaklara ayırabilirim. Başlayacağım en kolay ve küçük basamak:

İlk adımı atacağım tarih, gün ve zaman :