

מתכון למטרה - חבית"ה

המטרה תלויה רק **בי** ולא באחרים

ידידותית למשתמש/ת
המטרה נוחה לי, מתאימה לי כרגע,
עושה לי טוב לחשוב עליה מתממשת

הווה
מנוסחת בזמן הווה



חיובית
המטרה בצורה חיובית
ולא על דרך השלילה
(לדוגמה: אני מגיע/ה לשיעורים בזמן)

תאריך!
זה התאריך בו המטרה שלי תתממש