

## Neden Önemli?

Hedefler;  
davranışlarımıza tutarlılık  
kazandırır, davranışlarımızı  
şekillendirir ve yaşamımızı  
anlamalı kılar.



## Hedefe ulaşmak için;

iyi bir planlama yapmak  
ve

Planımızda ne aşamaya  
geldiğimizi belirli aralıklarla  
gözden geçirmek gereklidir.

Unutulmamalıyız ki;  
Hedeflerimize ulaşmak belirli  
bir çalışma süresinden sonra  
mümkündür. Bu nedenle  
zorluklara karşı sabırlı olmak  
gerekir.

## İyi bir hedef;

Gerçekçi, somut ve ölçülebilir  
olmalıdır. Yürekten istediğimiz  
ve uğruna çaba göstermeyi  
göze alacağımız bir hedef  
olmalıdır.

Aynı zamanda;  
ilgi, yetenek ve değerlerimizle  
uyumlu olmalıdır.

Ve;  
Olumlu cümleler ile  
tanımlanmalıdır.

# Hedef Belirleme



Hayat, büyük fedakarlıklar veya  
görevlerden değil, küçük  
şeylerden ibarettir; Öyle ki bu  
hayatta kalpleri kazanan ve  
koruyan, ferahlığı güvenceye  
alan; doğallıkla bahşedilen  
gülümsemeler, iyilikler ve küçük  
sorumluluklardır. (Humphry  
Davy)

## *İyi bir hedef;*

İlgilerimizle uyumlu olmalıdır.  
İlgilerimiz, yapmayı sevdiğimiz  
etkinliklerden geçer.  
Hedef koymaktaki amaç,  
hedefe ulaşmaktan çok,  
ulaştıktan sonra mutlu  
olmaktır.



## *İyi bir hedef;*

Değerlerimizle uyumlu  
olmalıdır.

Değerler, günlük  
davranışlarımıza öncülük eden  
mutluluk, başarı, sevgi, saygı,  
dostluk, sağlık gibi  
niteliklerdir. Dönüp kendi  
içimize baktığımızda, bu  
değerlerinden bazıları  
diğerlerine göre daha  
önemlidir.

## *İyi bir hedef;*

Yeteneklerimizle uyumlu  
olmalıdır. Hedefimiz olan  
konuda yetenekli olmak,  
ulaşırken ve ulaştıktan sonra  
başarılı olmamızı sağlar.



Önemli olan nokta ise, her ne  
yapıyorsak yapalım,  
değerlerimize uygun  
davranıyorsak kendimizi mutlu  
hissederiz. Değerlerimize  
aykırı davranmak ise bizde  
huzursuzluk yaratır.