

## תרגיל מיפוי דאגות- פרואקטיביות

דאגה שמפריעה לי בחיים :	
	חלקים שעליהם אוכל להשפיע בדאגה
	חלקים שעליהם לא אוכל להשפיע בדאגה

**מה אני הולך לעשות ממחר בבוקר?**

ניסוח מחדש של הדאגה :

תכנית עבודה יישומית, תוך הצבת יעדים ולוחות זמנים ( שימוש ב smart ) :