

# SAPŅI UN MĒRĶI

Šī metode noder motivējošu un iedvesmojošu mērķu izvirzīšanai. Sapņi palīdz ieraudzīt virzienu, bet mērķi palīdz sasniegt konkrētas lietas. Bez sapņiem nav motivācijas, bez mērķiem nav darbības.

## SAPŅI

**Iedomājies, ka viss ir iespējams!** Saraksti visus savus sapņus, ko tu gribētu šajā dzīvē!

## MĒRĶI

Balstoties uz saviem sapņiem, izveido vairākus mērķus, kas ir svarīgi un ko tiešām gribi sasniegt!

## **MĒRĶIS NR.1**

---

Soļi mērķa sasniegšanai:

- 1....
- 2....
- 3....

## **MĒRĶIS NR.2**

---

Soļi mērķa sasniegšanai:

- 1....
- 2....
- 3....

## **MĒRĶIS NR.3**

---

Soļi mērķa sasniegšanai:

- 1....
- 2....
- 3....

---

## **Refleksija/Sesijas noslēgšana**

**Jautājumi sesijas noslēgumam:** Kā tu jūties par šodien paveikto? Ko tu paņemsi no šīs sesijas? Kādas atziņas/pārdomas tu šodien ieguvi?