

# פרק רביעי

## מהי נקודת המוצא שלך?

תן לעצמך ציון - מהי נקודת המוצא שלך? עשה מבדק לעצמך. מה ההבדל בין מצבך כיום (המצב המצוי) לבין המצב שאליז אתה שואף? (המצב הרצוי)

הציון הכי נמוך: 1, הציון הכי גבוה 10

הציון הרצוי	הציון המצוי	התחום/הנושא
		המצב החברתי שלי
		ההישגים הלימודיים שלי
		יודע/ת להתמודד עם קשיים
		יודע/ת להתמודד עם פחדים
		היחסים שלי עם ההורים שלי
		היחסים עם האחים שלי
		מציב/ה מטרות ומשיג אותן
		מאמין/ה בעצמי וביכולות שלי
		בטוח/ה בעצמי
		יודע/ת לעמוד על דעתי (אסרטיביות)
		יוזם/ת פעילויות בתחומים שונים
		יודע/ת להתמודד עם ביקורת
		מודע/ת ליכולות שלי
		יודע/ת לנהל את הזמן שלי
		יודע/ת לסדר את החדר שלי
		יודע/ת לארגן את השבוע שלי
		אוהב/ת את הגוף שלי
		הוסף/י משלך: