



願景目標

重複目標次數

日期:

明確階段目標 SWIH、感官畫面、想像已實現、肯定句、激勵樂趣語詞

階段獎勵

每重複

次自我獎勵

行動 1% & 心路歷程 (包括日期、數字、事件、感覺、行動、影響、成效)



姓名:

夢想百格

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	行動
0											
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											

每重複想像計數 1 次 (或 10 次) 塗滿一格 每集滿 10 格行動 1 次 可用打勾、畫正字符號、塗色或戳洞來計數

WishPower.com.tw

你可以在塗格子的時候，用不同的顏色或符號來代替你的心情，感覺良好塗上紅色

www.facebook.com/wishpower

