

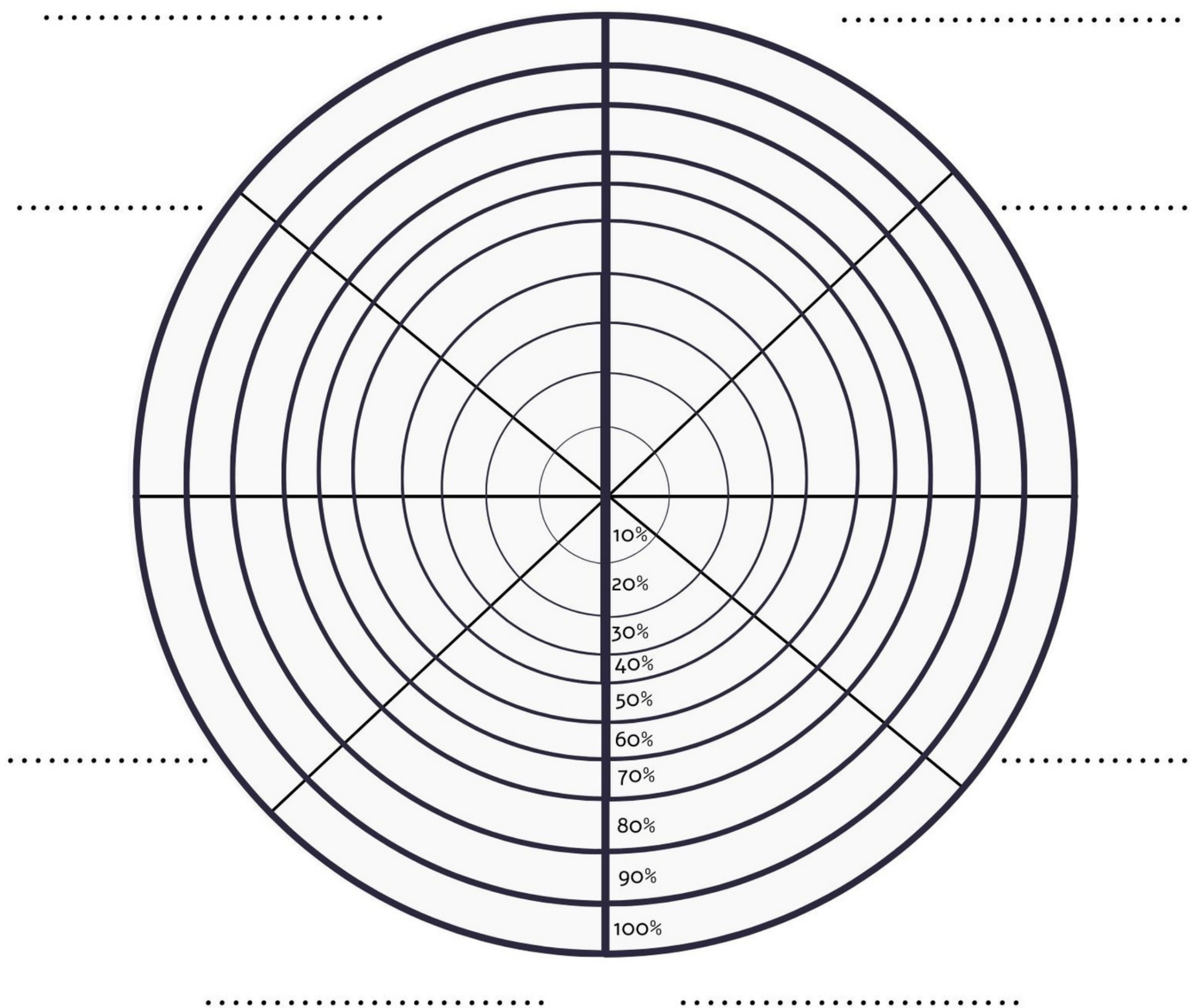
CZĘŚĆ II

Poszukiwanie celów

LEKCJA 1. KOŁO ŻYCIA

Poniżej znajduje się koło, w którym wyodrębniono 8 części. Uzupełnij w wykropkowanych miejscach 8 obszarów Twojego życia, które są dla Ciebie ważne.

Następnie zastanów się: na ile zadbałaś podczas minionego roku o te obszary? Zamaluj taką część danego obszaru, na ile czujesz, że jesteś zadowolona z jego realizacji w 2020 roku.



DODATKOWE PYTANIA

1. O co zadbałaś w tym roku?

2. O co dbałaś za mało?

3. Co Ci przyniósł rok 2020?

4. Z czego jesteś zadowolona?

5. Czego nowego się nauczyłaś? Czego dowiedziałaś się o sobie, o ludziach, świecie...?

6. Co byś zmieniła - jeśli byś mogła?

LEKCJA 2. ANALIZA "TU I TERAZ"

Odpowiedz sobie na poniższe pytania:

Za czym tęsknię w moim życiu?

Co by mi to dało?

Czego nie mam?
(Albo co mi przeszkadza?)

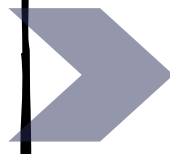
A gdybym to zmieniła, to... (co by było?)

Co jest ważne? Co ma dla mnie sens?

Co zrobić, by zadbać o to, co jest ważne?

Co podniosłoby jakość mojego życia?

Jak mogłabym to zrobić, aby to mieć?



Jakiej zmiany potrzebuję?

Jak ją przeprowadzę?

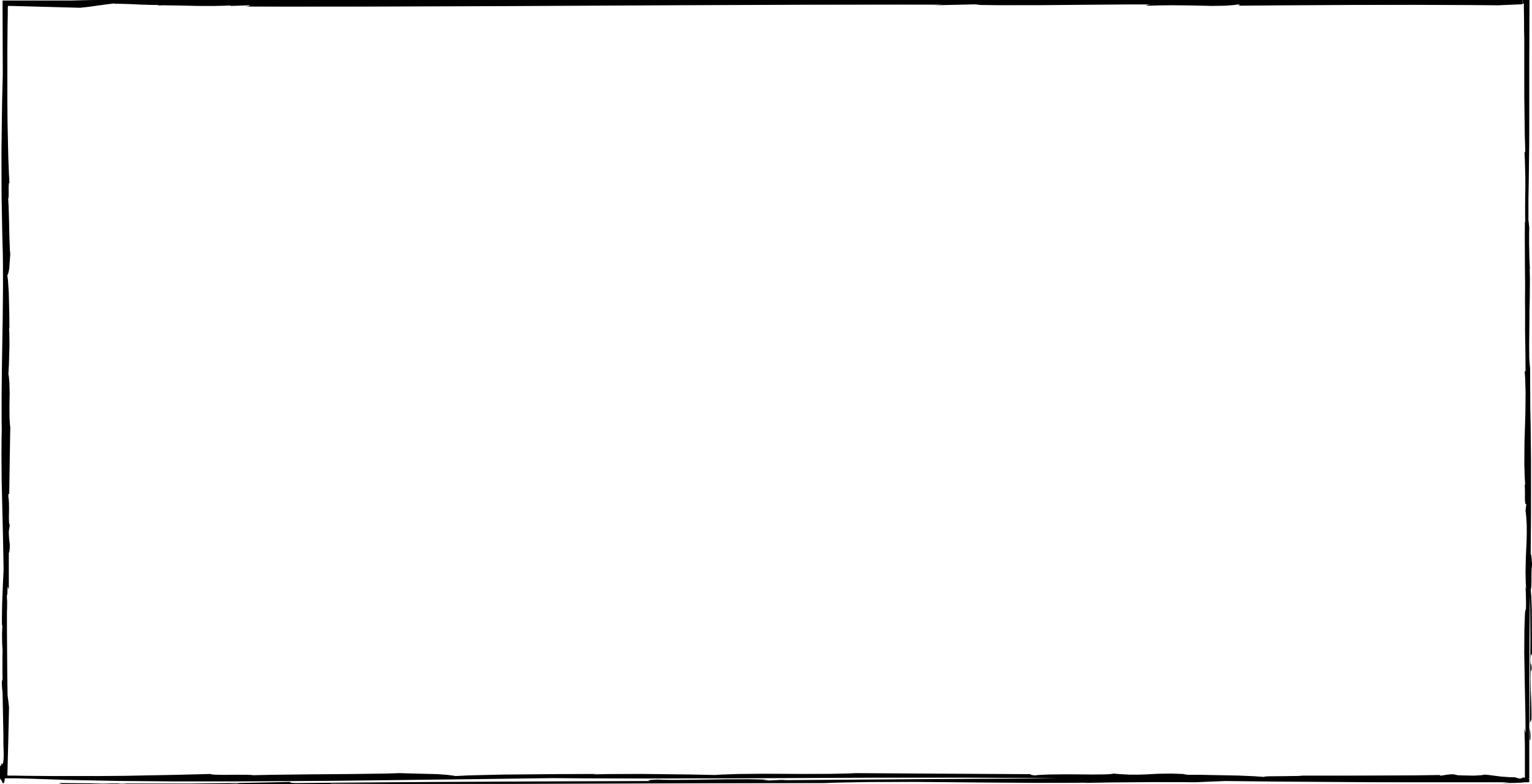


Co jest ważne?

Co zrobić, by mieć to, co jest ważne?



Czy pojawiły Ci się jakieś pomysły na to, jakie cele mogłabyś sobie postawić? Jeśli tak, to tu masz miejsce, aby te pomysły - na razie luźne - zapisać.



LEKCJA 3. UMIEJĘTNOŚĆ, PRZYJEMNOŚĆ, SENS

To, co umiesz, to, co lubisz i to, co ma dla Ciebie wartość - łącznie tworzą coś, co jest dla Ciebie atrakcyjne, dzięki czemu się chętnie rozwijasz i stanowi Twoją mocną stronę.

Zastanów się teraz nad całością Twojego życia.

Nad różnymi jego obszarami. Nad jego biegiem (możesz wrócić myślami do swojego dzieciństwa, wieku młodzieńczego itd.).

Pomyśl nad aktywnościami, w których kolejno:

1) czułaś (czujesz) się dobrze, bo je umiesz/umiałaś. Miałaś (masz) poczucie, że potrafisz to zrobić. Dostawałaś pozytywne informacje zwrotne na ten temat.

2) czułaś (czujesz) przyjemność podczas ich wykonywania. Lubiałaś (lubisz) je.

3) czułaś (czujesz) sens. Czynności, aktywności, które mają dla Ciebie wartość.

Są ważne z Twojego punktu widzenia. Coś Ci dają. Albo coś dają innym - co da Ciebie też jest ważne.

TO, CO UMIESZ

TO, CO LUBISZ

TO, CO MA DLA CIEBIE SENS

Które aktywności powtarzają się we wszystkich 3 ramkach? Zapisz je tutaj. Możesz przejrzeć swoje ramki i wybrać - jeśli chcesz - jeszcze te rzeczy, które powtarzają się 2 razy, ale z jakichś powodów chcesz je wziąć ze sobą.

TO, CO NAJWAŻNIEJSZE:

Popatrz na wyżej wymienione aktywności i pomyśl:

1. czy chciałabyś / mogłabyś w jakiś sposób któreś z nich rozwijać? W jaki sposób?

2. Czy masz pomysł, jaki cel/cele mogłabyś obrać w związku z tym?

LEKCJA 4. TWÓJ IDEALNY DZIEŃ, ROK

To ćwiczenie jest związane z tworzeniem tzw. wizji idealnej, które bardzo mocno pomaga w sformułowaniu celów. Jak już wiesz, badania neuroobrazowania mózgu wskazują, że stawianie sobie celów ukierunkowuje mózg ku działaniu. Stworzenie wizji osiągniętych celów (wizji idealnej) sprawia, że w mózgu wyzwala się dopamina - która dostarcza nam dużej przyjemności. Mózg zapamiętuje sobie ten stan i wiąże go z obrazem osiągniętego celu. Zatem wracanie do swojej wizji idealnej sprzyja wydzielaniu się dopaminy i motywowaniu naszego mózgu do działań na rzecz celów!

Do dzieła zatem! Dostarcz sobie trochę dopaminy! :)

(To ćwiczenie jest długie..... Ale gruntownie przeprowadzi Cię przez to, za czym tęsknisz i czego chcesz. Daj sobie czas na zrobienie go. Nawet kilka dni jeśli potrzebujesz :))

Odpręż się, usiądź wygodnie i w spokoju - tak, abyś mogła swobodnie pomyśleć. Jeśli chcesz, zamknij oczy i wyobraź sobie....

Jak wyglądałby Twój idealny dzień?

Wyobraź sobie że ma on miejsce tu i teraz. Co robisz przez dzień? Z kim się spotykasz? Jak wyglądasz? Co jesz? Jak pracujesz? Jak spędzasz czas po pracy? Co ważnego dzieje się tego dnia?

Jak wyglądałby Twój idealny rok?

Wyobraź sobie że jest grudzień 2021. A Ty dokonujesz podsumowania roku.

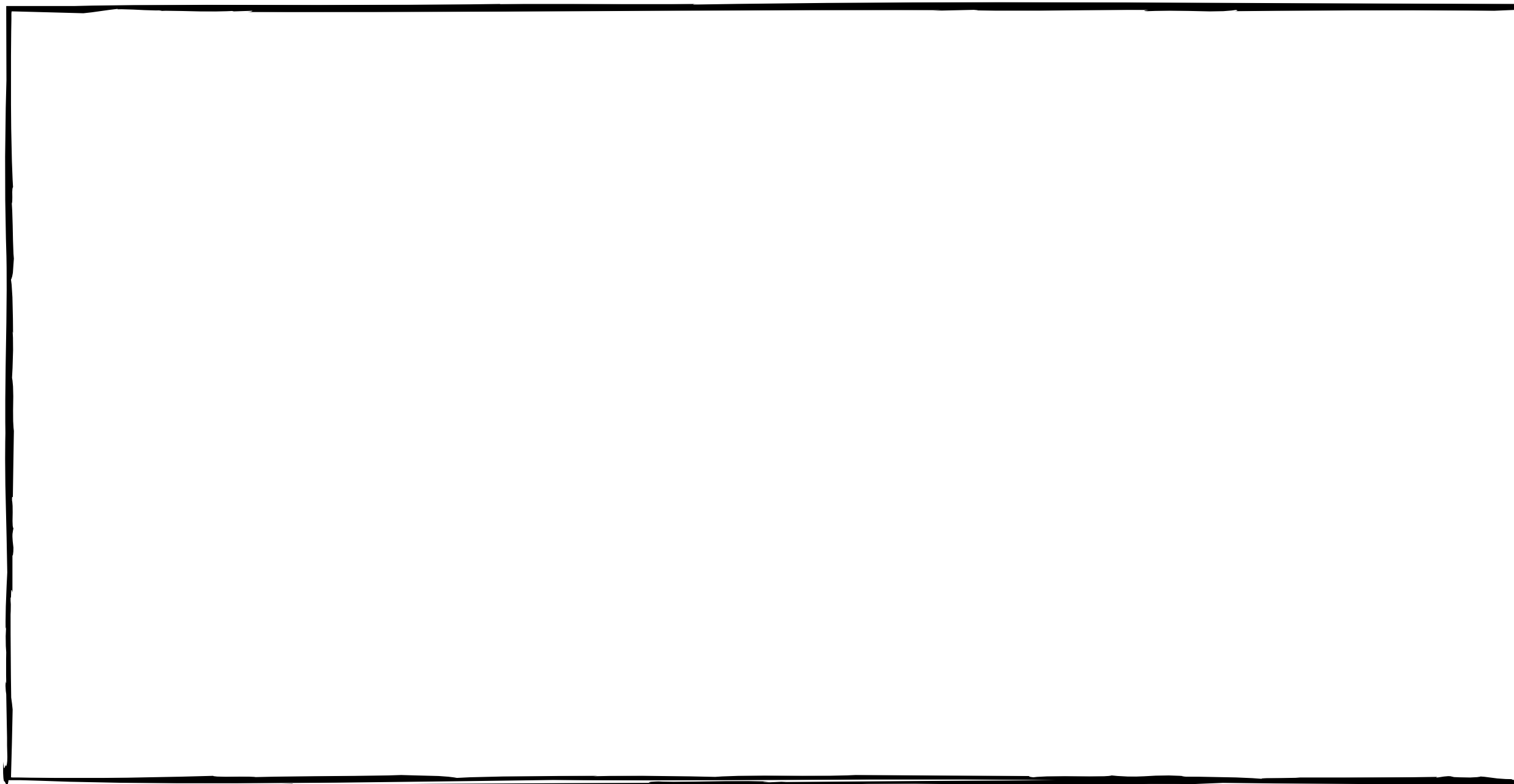
Co się wydarzyło? Z czego jesteś dumna? Czego dokonałaś?

Co się zmieniło? Czego się nauczyłaś?

Kim teraz jesteś? Co robisz w życiu? Jak wyglądasz? Jakie masz relacje z ludźmi?

Jak się czujesz?

Czy pojawiły Ci się jakieś pomysły na to, jakie cele mogłabyś sobie postawić? Jeśli tak, to tu masz miejsce, aby te pomysły - na razie luźne - zapisać.



LEKCJA 5. ODKRYJ SWOJE WARTOŚCI

Przeanalizuj to, co napisałaś i co sobie wypracowałaś w 3 poprzednich ćwiczeniach. I zastanów się, jakie wartości są obecne w tym, o czym myślisz, o czym marzysz, czego pragniesz? Co kryje się pod spodem Twoich odpowiedzi?

Jakie Twoje potrzeby? Jakie wartości życiowe?

Co jest istotne dla Ciebie?

Sugeruję, abyś przy swoich odpowiedziach z poprzednich ćwiczeń zapisywała sobie **jakie wartości tam widzisz.**

Kiedy będziesz już miała wszystkie wartości - przepisz do poniższej drabiny te, które są dla Ciebie najważniejsze, te które się najczęściej powtarzały (wybierz tyle wartości, ile chcesz, ale nie więcej niż 8).

Napisz obok drabiny, co przeszkadza Ci w realizowaniu tych wartości w Twoim życiu.

A ladder-shaped grid consisting of two vertical lines on the left and right sides, connected by ten horizontal lines. This structure is intended for the user to write down their most important values and the obstacles that prevent them from achieving them.

W jaki sposób możesz zmienić to, co Ci przeszkadza?

Czy po tym ćwiczeniu klarują Ci się jakieś pomysły na zmiany, na cele? Jeśli tak - to jakie są to pomysły?