



ΚΑΡΤΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 5


Ασκήσεις για να σχεδιάσετε τη ζωή των ονείρων σας

Ορίστε τη ζωή των ονείρων σας


Για να κάνετε αυτή την άσκηση, θα χρειαστείτε ένα σημειωματάριο όπου μπορείτε να καταγράψετε όλες τις ιδέες σας. Να θυμάστε ότι δεν χρειάζεται να δώσετε πολύ λεπτομερείς απαντήσεις αν δεν είστε ακόμα σίγουροι. Το πιο σημαντικό είναι να προσδιορίσετε τις γενικές επιθυμίες και το πώς θέλετε να αισθάνεστε.




Απαντήστε γραπτώς στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πού θέλω να ζήσω;
 - Τι θέλω να πετύχω στη ζωή μου;
 - Τι θέλω να ζήσω στη ζωή μου;
 - Τι στυλ ζωής θέλω να ζήσω; Πώς θέλω να μοιάζει η καθημερινή μου ζωή (χόμπι, εργασία, συνήθειες);
 - Πώς πρέπει να μοιάζει το τυπικό μου έτος;
 - Από ποιους ανθρώπους θέλω να περιβάλλομαι;
 - Τι κάνω για διασκέδαση και για να χαλαρώσω;
 - Ποιες αξίες είναι οι πιο σημαντικές για μένα;
 - Ποια υλικά πράγματα είναι σημαντικά για μένα; Τι θέλω να έχω στην κατοχή μου;
 - Πηγαίνω διακοπές; Αν ναι, πόσο συχνά;
 - Πόσα κερδίζω και σε τι ξοδεύω τα χρήματά μου;
 - Πώς θέλω να μοιάζω;
 - Πώς θέλω να αισθάνομαι;
- 

Όλα όσα συμβαίνουν στη ζωή μας αυτή τη στιγμή λειτουργούν υπέρ μας, διότι ακόμη και όταν βιώνουμε κάτι δύσκολο, μας δίνουν σαφήνεια για το τι πραγματικά θέλουμε από τη ζωή. Όλες αυτές οι αντιθέσεις στη ζωή μας επιτρέπουν να επιλέξουμε και να εστιάσουμε την προσοχή μας σε αυτό που πραγματικά θέλουμε.



Επομένως, όταν απαντάτε σε αυτές τις ερωτήσεις, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την αντίθεση της ζωής - τι δεν σας ταιριάζει πραγματικά τώρα και θα θέλατε να το αλλάξετε προς το καλύτερο.



ΚΑΡΤΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 5

Ασκήσεις για να σχεδιάσετε τη ζωή των ονείρων σας

Σημειώσεις: