AZ ÉN JÖVŐ-KÉPEM

megengedő jövőképem

ÖNFEJLESZTÉS

KAPCSOLATOK

EGÉSZSÉG

KARRIER ÉS PÉNZÜGYEK

HOBBI

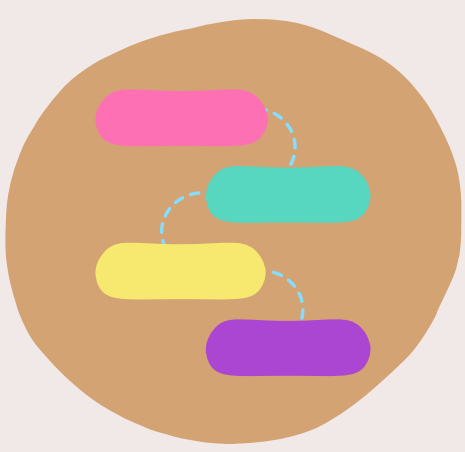
KÖZÖSSÉG

5 lépés a megengedő jövőképem felé

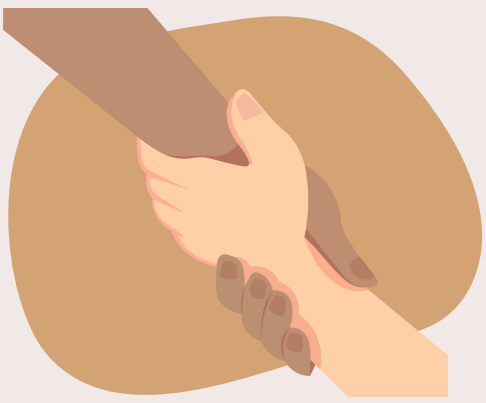
Vizualizálj

Ülj le egy nyugodt helyen és képzeld el, hogy egy év múlva milyen életet szeretnél élni. Figyelj az érzéseidre, és légy magaddal kedves: ne állíts elérhetetlen elvárásokat magaddal szemben!

Lépések



Gondold át, milyen lépéseket tehetsz, hogy közelebb kerülj ehhez a jövőképhez. Ne az legyen a célod, hogy az összes lépést aprólékosan kidolgozd, hanem , hogy listázz megtehető, realisztikus lépéseket a vágyott állapot irányába!

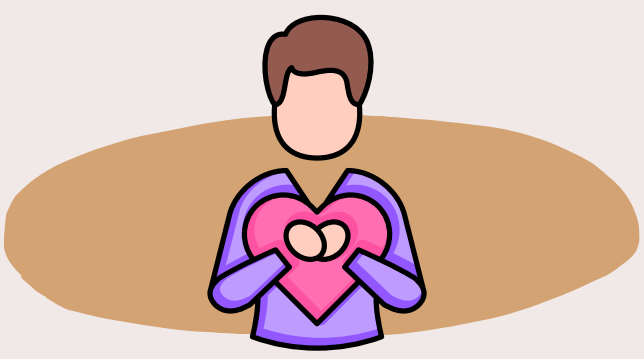


Ki segíthet?

Gondold át, kinek a segítsége lehet hasznos a számodra, Ki az az ember, akitől szívesen kérsz segítséget, akiben megbízol, hogy segíteni is fog?

Nehézségek

Gondold át, hogy temagad, mások vagy “az élet” milyen nehézségeket, akadályokat görgethet eléd és ezeket hogyan tudod elkerülni, kicselezni.



Légy megengedő

Ahogy korábban írtam: ne állíts magaddal szemben elérhetetlen célokat. Az sem fontos, hogy kidolgozd az összes célodat és a feléjük vezető utat. Fogadd el, hogy nem minden fog megvalósulni egy év alatt.

Használd ezt a feladatlapot úgy, mint egy iránytűt. Nézz rá alkalmanként és állapíts meg, hogy abba az irányba haladsz-e amerre szeretnél?