



Arkusz ćwiczeń: NAJLEPSZE MOŻLIWE ŻYCIE

WSTĘP

Wybór pracy lub ścieżki kariery, które zapewnią Ci przyzwoite życie i sprawią, że będziesz szczęśliwa, nie jest łatwym zadaniem. Jedną rzeczą, która z pewnością może pomóc, jest wizualizacja, jak wyglądałoby twoje życie, gdyby wszystko układało się idealnie. Wizualizacja tego i napisanie na papierze zwiększy szanse na to, że faktycznie osiągniesz cel. Kiedy masz jasność co do tego, co chcesz osiągnąć, zacznasz robić rzeczy, które, nawet jeśli nie jesteś tego świadoma, zwiększają Twoje szanse na sukces.

CEL

Działanie polega na wizualizowaniu sobie „najlepszej możliwej przyszłości” w następujących obszarach życia: osobistym i zawodowym. Wyobraź sobie, że w ciągu następujących 10 lat Twoje życie potoczy się tak dobrze, jak tylko mogło.

KROKI

KROK 1: Wizualizuj swoje przyszłe idealne ja

Wyobraź sobie, jak wyglądałoby Twoje idealne życie za dziesięć lat od dzisiaj, gdybyś była w stanie osiągnąć wszystko, co chcesz w swoim życiu osobistym i zawodowym. Weź długopis i papier i zacznij!

KROK 2: napisz swoją historię

Teraz, kiedy wyobraziłaś sobie, że przez następne dziesięć lat życie toczy się tak dobrze, jak to tylko możliwe, co się stało? Jak potoczyło się dla ciebie życie? Co udało Ci się osiągnąć osobiście i w swojej pracy? Napisz teraz, jak wyglądałby typowy dzień w Twoim życiu osobistym i zawodowym. Na przykład w polu „Osobiste” możesz napisać: „Mam 2 zdrowych i szczęśliwych dzieci. Bardzo je kocham i mogę sobie pozwolić na spędzanie z nimi czasu i zabieranie ich co roku nad morze”.





Życie osobiste

Praca

KROK 3: Odpowiedz na kilka pytań o Twoim najlepszym możliwym życiu:

Czy jest coś, co Cię zaskoczyło w tym, co napisałaś w kroku 2?

Z której części swojego najlepszego życia jesteś najbardziej zadowolona – osobistego czy zawodowego? Która część wymaga więcej pracy?

Aby mieć to najlepsze możliwe życie, co powinnaś zrobić?

