



Φύλλο Δραστηριότητας: Η Καλύτερη Δυνατή Ζωή μου

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η επιλογή μιας εργασίας ή μιας καριέρας που θα σας προσφέρει αξιοπρεπή ζωή και θα σας κάνει ευτυχισμένες δεν είναι εύκολη υπόθεση. Ένα πράγμα που σίγουρα μπορεί να βοηθήσει είναι να απεικονίσετε πώς θα ήταν η ζωή σας εάν όλα λειτουργούσαν τέλεια. Η απεικόνιση και η συγγραφή του σε χαρτί θα αυξήσει τις πιθανότητες να το πετύχετε. Όταν έχετε σαφήνεια για το τι θέλετε να επιτύχετε, αρχίζετε να κάνετε πράγματα που, ακόμα κι αν δεν το γνωρίζετε, αυξάνουν τις πιθανότητές σας να το επιτύχετε.

ΣΤΟΧΟΣ

Η δραστηριότητα περιλαμβάνει την απεικόνιση ενός «καλύτερου δυνατού μέλλοντος» για εσάς στους ακόλουθους τομείς της ζωής σας: προσωπικούς και επαγγελματικούς. Φανταστείτε ότι στα επόμενα 10 χρόνια, η ζωή σας έχει πάει τόσο καλά όσο θα μπορούσε.

ΒΗΜΑΤΑ

ΒΗΜΑ 1: Οραματίζετε τον μελλοντικό σας ιδανικό εαυτό

Οραματίζετε πώς θα ήταν η ιδανική σας ζωή, σε δέκα χρόνια από σήμερα, αν θα μπορούσατε να επιτύχετε όλα όσα επιθυμείτε να επιτύχετε στην προσωπική και επαγγελματική ζωή σας.

ΒΗΜΑ 2: Γράψτε την ιστορία σας

Τώρα που έχετε φανταστεί ότι για τα επόμενα δέκα χρόνια η ζωή σας έχει εξελιχθεί όσο καλύτερα θα μπορούσε ενδεχομένως, τι συνέβη; Πώς κατέληξε η ζωή σας; Τι έχετε καταφέρει να επιτύχετε προσωπικά και στη δουλειά σας; Τώρα, γράψτε πώς θα ήταν μια τυπική μέρα στη ζωή σας, προσωπικά και στη δουλειά σας. Για παράδειγμα, στον χώρο «Προσωπικά», μπορείτε να γράψετε: «Έχω 2 υγιή και ευτυχισμένα παιδιά. Τα αγαπώ πολύ και έχω την δυνατότητα να περνάω χρόνο μαζί τους και να τους πηγαίνω στην παραλία κάθε χρόνο».





Προσωπική ζωή

Εργασία

ΒΗΜΑ 3: Απαντήστε σε μερικές ερωτήσεις για την καλύτερη δυνατή ζωή σας:

Υπάρχει κάτι που σας εξέπληξε σε αυτά που γράψατε στο Βήμα 2;

Με ποιο κομμάτι της καλύτερης δυνατής ζωής σας είστε περισσότερο ικανοποιημένοι - προσωπικό ή επαγγελματικό; Ποιο μέρος χρειάζεται περισσότερη δουλειά;

Για να έχετε αυτήν την καλύτερη δυνατή ζωή, τι πρέπει να κάνετε;

