



Æfing:

BESTA MÖGULEGA LÍF MITT

INNGANGUR

Að velja starf eða starfssvið sem getur bæði veitir þér gleði og sómasamleg laun, er ekkert auðvelt. Eitt sem getur hjálpað er að sjá fyrir sér hvernig hið fullkomna líf væri. Það að sjá það fyrir sér og skrifa lýsingu á því niður á pappír eykur líkurnar á því að það verði að raunveruleika. Þegar þú hefur skýra sýn á það sem þú vilt ná fram, getur þú byrjað að taka ákvarðanir og gera hluti, jafnvel þó þú vitir ekki alveg hvernig, sem auka líkurnar á því að þú náir að raungera framtíðarsýnina um hið besta mögulega lífið.

MARKMIÐ

Verkefnið felst í því að sjá "bestu mögulegu framtíðina" fyrir þig á eftirfarandi sviðum lífs þíns: persónulega og faglega. Ímyndaðu þér að á næstu 10 árum hafi líf þitt gengið eins vel og mögulega er.

SKREF

SKREF 1: Sjáðu fyrir sér bestu útgáfuna af sjálfum þér

Sjáðu fyrir þér hvernig besta útgáfan af sjálfum þér myndi líta út eftir tíu ár, þegar þú hefur náð öllum persónulegu og faglegu (tengd atvinnu) markmiðum þínum í lífinu.

SKREF 2: Skrifað söguna þína

Nú þegar þú hefur ímyndað þér að á næstu tíu árin hafi lífið gengið eins vel og hægt er, hvað hefur gerst? Hvernig hefur lífið reynst þér? Hvað árangri hefur þú náð bæði persónulegum og í starfi þínu?

Nú skaltu skrifa niður hvernig venjulegur dagur í lífi þínu myndi líta út, í þínu persónulega lífi og starfi. Til dæmis, varðandi „persónulega“ lífið þá gætir þú skrifað: „Ég á tvö heilbrigð og hamingjusöm börn. Ég elska þau og ég hef efni á að eyða tíma með þeim og fara með þau í sumarfrí á hverju ári.“





Mitt persónulega líf

Vinnan mín

SKREF 3: Svaraðu nokkrum spurningum um besta mögulega lífið:

Er eitthvað sem kom þér á óvart í því sem þú skrifaðir í 2. skrefi?

Hvaða þætti af besta mögulega lífi þínu ertu ánægðust með - persónulegum eða faglegum? Hvaða þætti þarf að vinna frekar með?

Til þess að lifa besta mögulega lífinu, hvað ættir þú að gera?

