

Планы на год. Составляя их, возвращайтесь к Вашим ценностям и видению

ГЛАВНЫЙ СПИСОК

В этом году я хочу...

Сделать

Посетить

Получить

Купить

Узнать

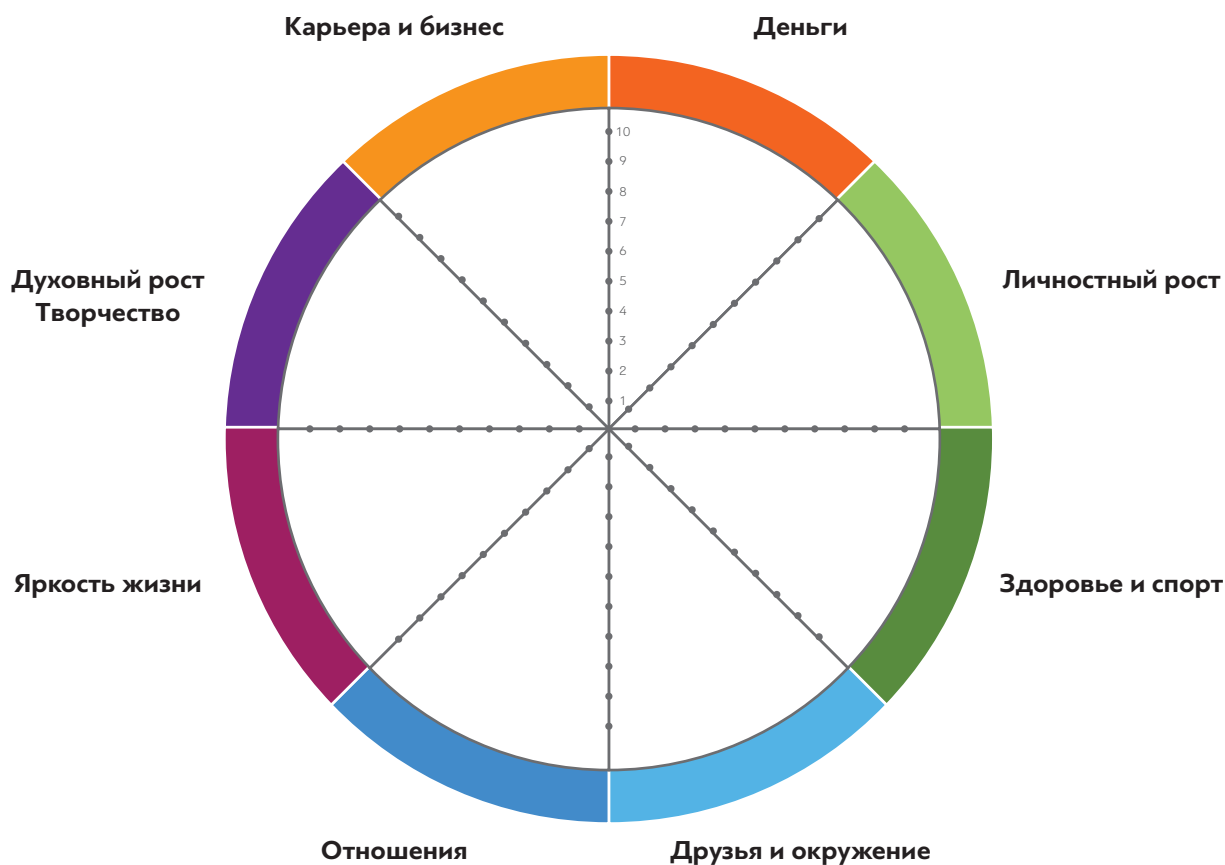
Встретить

Визуальная карта желаний с помощью техники

КОЛЕСО ЖИЗНИ

«Колесо жизни» или «Колесо жизненного баланса» – это поделенный на сегменты круг, с помощью которого можно оценить, насколько сбалансирована ваша жизнь. Именно благодаря этой функции схема и получила такое имя.

Нарисуйте колесо, разбейте его на равные доли и укажите все важные аспекты собственной жизни. Напишите по каждой из них цели и подберите картинки, иллюстрирующие их.



АНАЛИЗ НЕДЕЛИ

Проанализируйте свою неделю и ответьте на вопросы. Иногда анализ может занимать пару часов и занимать 15-20 страниц ежедневника, иногда помещается и в 5 минут.

Эта практика поможет Вам посмотреть, как много событий происходит в Вашей жизни и даже в самой дурацкой и непродуктивной неделе всегда найти множество приятных и позитивных моментов

1. Что сделано за неделю?

2. Что изменилось?

3. Какие важные события произошли?

4. Чему я научился (-ась)?

5. Что не сделано, почему?

6. Что можно улучшить?

7. От чего нужно отказаться?

8. Какие ценности оказались наиболее важными?

ЦЕННОСТИ

Ценности — это то, что наполняет жизнь смыслом. Ценность обычно можно обозначить одним словом. Если вы проживаете свои ценности, ваша жизнь приносит радость и удовлетворение, наполнена смыслом. Если же они не воплощены, может стать совсем грустно. Жизнь кажется серой, бессмысленной и изматывающей. Когда вы полностью воплощаете какую-то ценность, она перестает играть ключевую роль и вы находите новую ценность. Так что ценности меняются и это нормально.

Примеры ценностей: семья, творчество, вера, креативность, честность, деньги, любовь, дружба, свобода, внутренняя гармония, самоуважение, успех, равноправие и т.д.

Напишите, что для Вас важно

А теперь из собственного списка выберите ТРИ ценности, которые для Вас максимально важны на данном этапе. Распределите их в порядке важности.

1.

2.

3.

Ваша задача: в течение недели ежедневно записывать события, которые вызвали наиболее сильные эмоции (положительные и отрицательные).

Пример: поход к стоматологу, разговор с подругой и т.д. Напротив каждого события укажите его ценность на Ваш взгляд.