



To możliwość spełniania marzeń sprawia, że życie jest fascynujące
- P. Coelho -

Witaj,

Jak zrobić pierwszy krok w kierunku realizowania Twoich celów?

Zacznij od marzeń. To dzięki nim możesz stworzyć swoją wizję przyszłości.

Czego potrzebujesz do jego wykonania zadania:

1. 30 minut by zanurzyć się w krainie marzeń
2. Kartki lub zeszytu i długopisu by te marzenia skrupulatnie zapisywać.

PS. Jeżeli już robiłaś to ćwiczenie - to zapraszam do części 2.

WIZJA PRZYSZŁOŚCI

Część 1

Wyobraź sobie siebie w przyszłości:

masz 70 lat, podobno w tym wieku człowiek osiąga dojrzałość - zatem rozkwitasz!

Czujesz się fantastycznie i prowadzisz swoje wymarzone życie, wiele niesamowitych dni za Tobą i jeszcze wiele przed Tobą.

Zanurzona w tej wizji, swojego wymarzonego życia zapisz odpowiedzi na poniższe pytania, byś mogła doprecyzować swoją codzienność:

Kim jesteś ?

Pytania pomocnicze:

Może Pisarką ?

Może uczysz ludzi, czego ?

A może jesteś podróżniczką ?

Tworzysz produkty, jakie ?

Może pomagasz ludziom, jak pomagasz, w czym?

Jesteś przedsiębiorczynią? Jaki biznes prowadzisz?



Czas na kolejny krok, napisz jak wygląda Twoje życie w takich aspektach:

Bliskie relacje

Relacja z sobą (jakie masz nawyki, jak dbasz o swoją duchową przestrzeń)

Twoje zdrowie (ciało, żywienie, ruch, profilaktyka)

rodzina

przyjaciele i inne więzi społeczne – jakimi ludźmi się otaczasz

praca - jak pracujesz, ile godzin pracujesz

pieniądze – jak i ile zarabiasz

Ps. oczywiście możesz być jeszcze bardziej szczegółowa, to Twoja wizja, opisz ją tak jak tego potrzebujesz.

Część 2

Wskazówki na kolejny tydzień: czytaj, pisz, porządkuj, dopisuj, czytaj.

Kiedy już stworzysz swoją wizję, zostaw ją i po 24 godzinach przeczytaj, zobacz czy potrzebujesz w niej coś zmienić. Czy odpowiada Tobie, czy jest według Ciebie zarówno możliwa do osiągnięcia a jednocześnie czujesz ekscytację czytając ją bo przedstawia życie jakiego pragniesz, którego dziś jeszcze nie prowadzisz.

Do zobaczenia na warsztatach

Ewa