



Работен лист: Упражнение „Най-добрият възможен живот“¹

Въведение

Това упражнение е базирано на една идея, първоначално разработена от Лаура Кинг, професор по психология в Южния Методистки Университет, САЩ.

Цел

Упражнението включва визуализиране на "най-доброто бъдеще" за вас в една или повече от следните области на живота ви: 1) личен, 2) обществен или 3) професионален. В това упражнение първо ще визуализирате и след това ще трябва да запишете вашите мисли и за трите области. По-конкретно, ще трябва да си представите, че през следващите 10 години животът ви се е развил перфектно. Моля запишете как изглежда и какво включва този бъдещ идеален живот според вас.

Етапи:

1. Визуализиране на идеалното бъдеще за вас

Тази стъпка включва визуализиране на идеалния ви живот след 10 години, ако сте били в състояние да постигнете всичко, което искате във всичките три области на живота си.

Дайте си отговор на следните въпроси:

- Какво искам да ми се случи?
- Искам ли да се развивам? Как?
- Как мога да помогна за постигане на по-добър живот в глобален мащаб?

.....

.....

.....

2. Записване на вашата история

Тази стъпка включва записване на отговорите ви на трите въпроса, за случване на вашия "най-добър възможен живот". По-конкретно, представете си, че през следващите 10 години животът е минал толкова добре и сте успели да постигнете най-важните си цели във всичките три измерения на живота: 1) личен, 2) обществен и 3) професионален.

.....

.....

.....

Вземете химикалка и лист хартия и започвайте!

¹ Тази дейност е базирана на материала, разработен от Радж Рагунатан, професор по маркетинг и психология в бизнес училището Маккомс към Тексаския университет в Остин.