

Besta mögulega lífið - verkefnablað

Hlutlægt

Æfingin felst í því að sjá fyrir “bestu mögulegu framtíð” fyrir þig á eftirfarandi sviðum lífsins: persónulegt og faglegt líf mitt. Ímyndaðu þér að á næstu 10 árum hafi líf þitt gengið eins vel og það mögulega hefði getað.

Skrefin

Skref 1: Sjáðu fyrir þér framtíð þína

Sjáðu fyrir þér hvernig líf þitt myndi líta út eftir 10 ár frá deginum í dag ef þú hefðir náð öllu fram sem þig dreymir um, persónulega og faglega.

Náðu í blað og blýant og byrjaðu!

Skref 2: Skrifaðu þína sögu

Þegar þú hefur ímyndað þér að næstu 10 árin hafi lífið gengið eins vel og það mögulega hefði getað orðið, hvað hefur gerst? Hvernig hefur lífið reynst þér? Hverju hefur þú áorkað persónulega og faglega?

Skrifaðu núna niður hvernig dæmigerður dagur í lífi þínu myndi líta út, persónulega og faglega. Til dæmis gætirðu skrifað í tengslum við þitt persónulega líf; “Ég á tvö heilbrigð og hamingjusöm börn, sem ég elska mjög mikið og ég hef efni á að eyða tíma með þeim og fara með þau á strönd á hverju ári”.

Persónulegt líf:

Faglegt líf:



Skref 3: Svartaðu nokkrum spurningum um mögulega besta líf þitt.

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

Hvaða hluta af besta mögulega lífi þínu ertu ánægðust/ur með - persónulegt eða faglegt? Hvaða hluti þarf meiri vinnu í til að fullkomna?

Hvað þarftu að gera til að öðlast besta mögulega líf þitt?

Þessi æfing er byggð á efni sem var þróað af Rai Raghunathan, prófessor í markaðs- og sálfræði við McCombs School of Business innan Háskólans í Austin Texas.