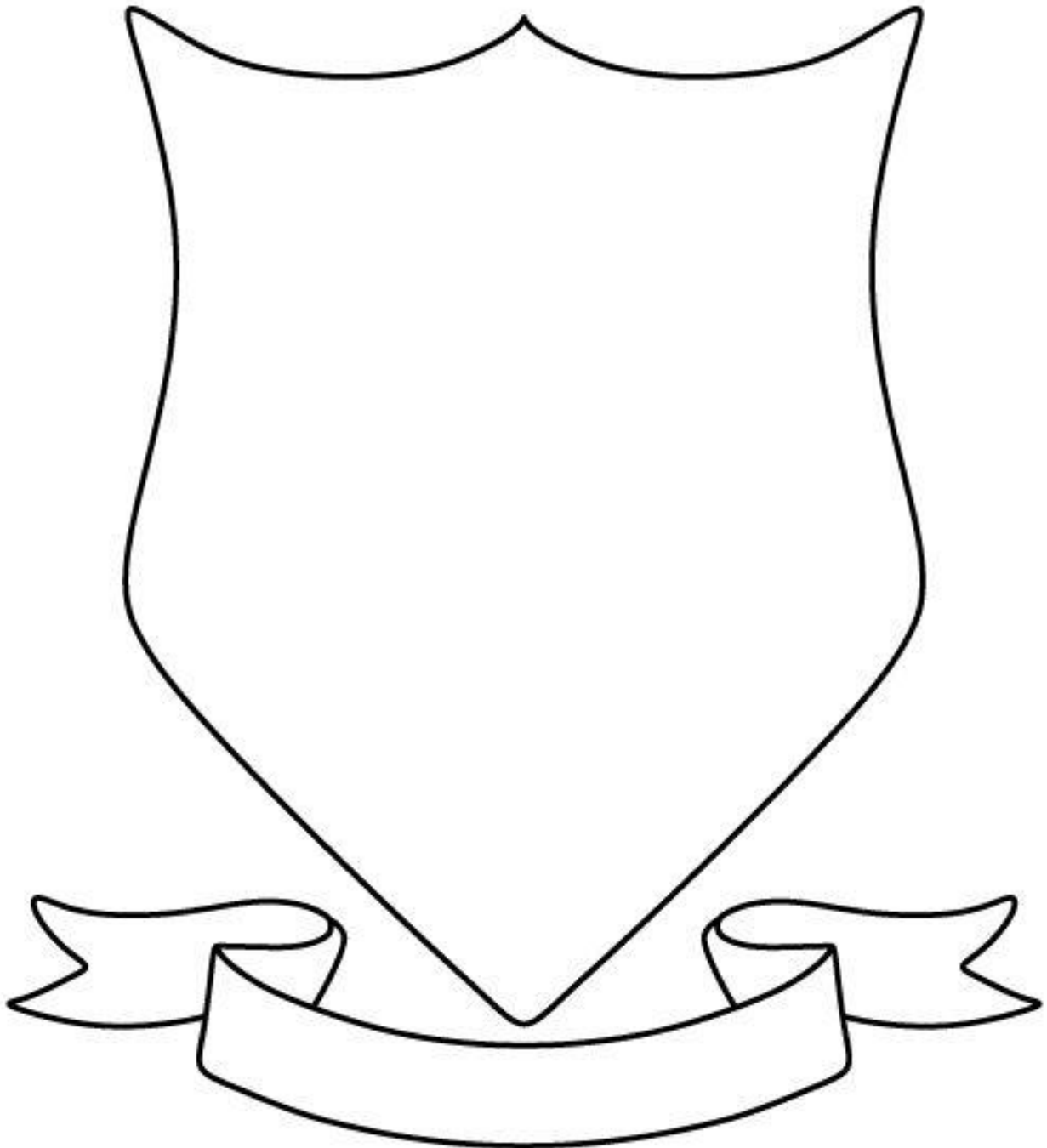


Занятие №9 «Мои цели»

Упражнение «Мой герб» (осознание целей жизни)

Нарисуй свой герб, который будет отражать твоё жизненное кредо, отношение к себе и миру в целом.



Упражнение «Мои смыслы»

Ответь на следующие вопросы:

Что я даю жизни?
(Творчество, учеба...)

Что я беру от жизни? (ценности, переживания, опыт...)

Моя позиция по отношению к судьбе. Как я отношусь к тому, как я живу.

К чему я стремлюсь?

Как я отношусь к труду?

Упражнение «Постановка целей»

Подумай, какую цель ты хотел бы достичь и запиши её.

Положив перед собой этот лист с написанной целью и просто расслабься, сконцентрируйся. Когда ты почувствуешь абсолютное спокойствие и медитативное состояние ума, начинай.

1. Начни с обдумывания всех шагов, которые тебе необходимо предпринять для достижения цели. Не оценивай насколько важны для тебя эти действия. Просто запиши все, что приходит на ум в первую колонку.

2. Теперь посмотри на каждое действие, которое тебе необходимо выполнить и напротив него перечислите все необходимые средства, занеся их во вторую колонку, так же не пытайся обсуждать и оценивать свои мысли. Как пример, если твоя цель хорошо знать английский язык, то один из шагов может быть скачать приложение на телефон по изучению английского. Средством здесь будет наличие телефона, на который можно скачать приложение, наличие свободной памяти на телефоне, если нужное приложение окажется платным, то необходима сумма, для того, чтобы оплачивать его (договориться об этом с родителями) и др.

3. Перейди к третьей колонке и пронумеруй действия, перечисленные в первой колонке. Начинай с того, действия, которое собираешься выполнить первым.

4. Вновь посмотри на действия в первой колонке, и как можно быстрее оцени их по степени важности и поставь соответствующий знак в четвертой колонке: А-очень важно, В-важно, С-выполнить, если будет возможность.

Моя цель:

Что мне нужно сделать

Необходимые мне средства

Порядок выполнения

Важность действия

Притча «О каменотесах»

Три каменотеса усердно работали в каменоломне. Философ спросил, что они делают.

- Неужели ты не видишь - дроблю эти проклятые камни! - раздраженно буркнул один.

- Зарабатываю себе на жизнь, - пожал плечами другой.

- Я строю храм! - гордо ответил третий.

Мне кажется, все эти три каменотеса тоже идут по лестнице к счастью.

Первый никогда не будет счастлив, потому что у него нет никакой цели.

Второй будет счастлив, пока сможет зарабатывать себе на жизнь.

Только третьего можно назвать по-настоящему счастливым: он видит большую, красивую цель, ради которой работает и живет.

Желаю и тебе не просто дробить камни, а строить храм, то есть ставить перед собой высокие цели и добиваться их осуществления. Только тогда ты будешь по-настоящему счастливым (ой).