

Упражнение «Чего я хочу достичь?»



Цель: упражнение помогает выяснить, какие у вас жизненные цели и как их можно достичь.

Продолжительность: 30 минут.

Материалы: бумага и карандаш.

Инструкция:

«Чем старше мы становимся, тем быстрее, как нам кажется, бежит время. Мы хотим сделать многое, а времени на все не хватает. Чтобы не разрываться между несколькими делами, мы должны научиться расставлять приоритеты.

В ходе этого упражнения вы сможете подумать о том, какие жизненные цели должны быть важны для вас на сегодняшний день. Куда вы хотите идти? Чего вы хотите достичь? Какой смысл это имеет для вас?»

Запишите на листе бумаги цели, которых вы хотите достичь в течение жизни.

На новом листе запишите, чего вы хотите достичь в ближайшие три года.

Выясните, к каким областям жизни относятся ваши цели, например, *образование, дружба, здоровье, творчество, спорт.*

Наконец, найдите такую цель, достижение которой представляется вам наиболее трудным, и подумайте, что вы можете сделать для ее достижения.

Подведение итогов: Понравилось ли мне это упражнение? Сколько жизненных целей пришло на ум? Сколько целей Вы поставили на ближайшие три года? Как соотносятся друг с другом цели из разных областей жизни? Какие жизненные цели противоречат друг другу? Что является важнейшей целью?