Раздел 13: Избор на подходящи житейски цели и избор на дейности, важни за мен[[1]](#footnote-1)

Упражнение 1: Какво означава житейска цел?



|  |
| --- |
| Да отида на почивка следващото лято |

## Дейност 2: Цел или мечта?

|  |
| --- |
| Да науча чужд език |

|  |
| --- |
| Да прекарвам повече време с приятелите си |

За изпълнението на това упражнение, обучителят първо подробно обяснява каква е разликата между цел и мечта. След обяснението СХИУ трябва да са наясно, че всяка цел, лишена от краен срок и действие, е само мечта и че за мечтите небето е границата, докато целите трябва да бъдат постижими. Тогава обучителят предоставя снимките по-долу и кани СХИУ да определят, кои от тях биха квалифицирали като мечта и кои като цел, имайки предвид собствената си ситуация.

|  |
| --- |
| Да стана президент на държава |

|  |
| --- |
| Да си намеря ново хоби |

|  |
| --- |
| Да стана пилот |

|  |
| --- |
| Да сменя професията си |

|  |
| --- |
| Да притежавам замък |

|  |  |
| --- | --- |
| **Мечта** | **Цел** |

1. Някои от упражненията, предложени тук, са вдъхновени от материали, публикувани на https://positivepsychology.com [↑](#footnote-ref-1)