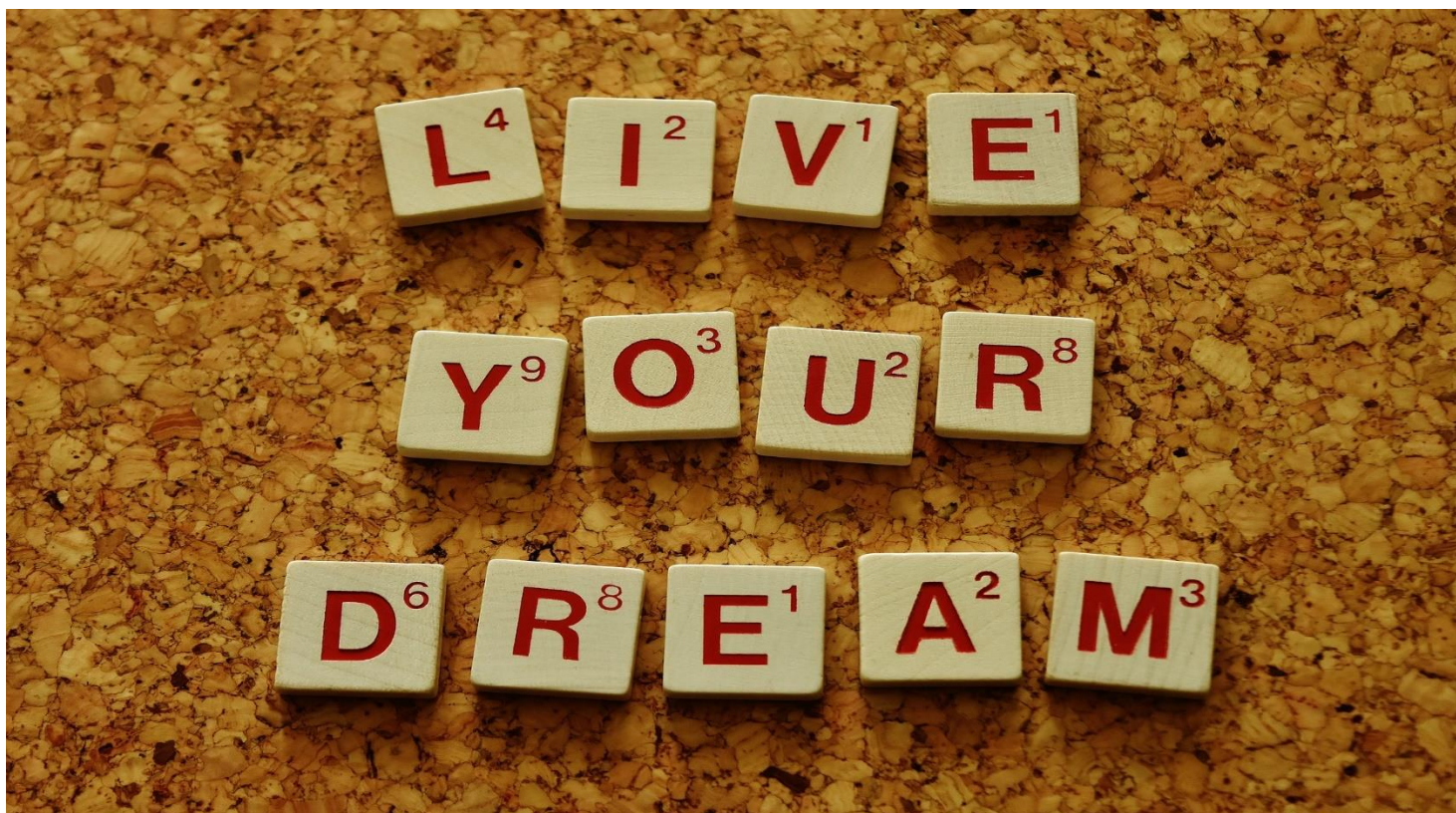


## Раздел 13: Избор на подходящи житейски цели и избор на дейности, важни за мен<sup>1</sup> Упражнение 1: Какво означава житейска цел?

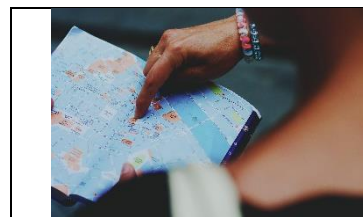


<sup>1</sup> Някои от упражненията, предложени тук, са вдъхновени от материали, публикувани на <https://positivepsychology.com>

## Дейност 2: Цел или мечта?

За изпълнението на това упражнение, учителят 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 учителят 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.

Мечта	Цел
-------	-----



**Да отида на почивка следващото лято**



**Да науча чужд език**



**Да прекарвам повече време с приятелите си**



**Да си намеря ново хоби**



**Да сменя професията си**



**Да притежавам замък**



**Да стана пилот**



**Да стана президент на държава**