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

Упражнение 2: Започва да се случва!



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | A | Да разговаря с членовете на нейното семейство и да види дали те подкрепят нейните решения . |
|  | Б | Да си купи прежда, куки за плетене, копчета за дрехи и други материали, от които се нуждае за плетене . |
|  | В | Да направи задълбочено проучване на възможностите за постигането на целта. |

## Историята на Мария – част II

Седмица по-късно Мария и Анна излезнали на разходка и кафе. Анна казала, че има някои идеи, но първо иска да чуе тези на Мария. Мария споделила, че е направила задълбочено проучване за плетенето - какви са възможностите за записване в курс, какво правят другите хора с плетивата, каква е цената на различните видове прежди и т.н. И благодарение на това тя открила, че жените от едно много надеждно НПО (неправи-телствена организация) в техния град провеждат курс по плетене. Мария се свързала с хората от организация и научила, че курсовете са три пъти седмично и продължават по два часа. Таксата е напълно достъпна, така че Мария планира да го започне. Анна приветствала идеята на Мария и била много доволна от нейната изобретателност. Тя споделила, че планът й също е бил да предложи на Мария да започне курс по плетене, но този, който е намерила, се провежда само онлайн. Анна споделила, че според нея присъственият курс е много по-добър, особено след като Мария ще може да се среща с нови хора и да общува с тях достатъчно често.

Мария споделила, че курсовете по плетене на тази неправителствена организация и всички тези позитивни хора, които работят там, са й дали идеята, че може да прави шапки, шалове, ръкавици, пуловери и да ги дарява на хора в нужда. Анна била толкова ентусиазирана от това решение, че предлага да подкрепи Мария с всичко необходимо, за да се сбъдне това намерение. Двете се договарят по време на следващата си седмична среща да поговорят подробно за това как да изберат хората в нужда, които да получат плетивата, направени от Мария, и да помислят за снабдяването с прежда.

## Дейност 1: Куиз

1. Кои бяха първите стъпки на Мария за постигане на новата житейска цел?

2. В какъв курс се записва първо Мария? 3. Какво помогна на Мария да изясни новата си житейска цел?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | A | Курс за придобиване на професионална квалификация |
|  | Б | Курс по плетене |
|  | В | Курс по компютри |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | A | Съветите на членовете на нейното семейство. |
|  | Б | Идеите, споделени от нейната добра приятелка Анна. |
|  | В | Идея, споделена от младите хора, които тя срещна в курса по плетене |

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