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

Упражнение 4: Работен лист за постигане на моята житейска цел

# Дейност 1: Работен лист за постигане на моята житейска цел

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **Моята реалност**  В какво съм добър? Как да разбера?  Какво все още трябва да подобря?  Какво ме спира да стана по-добър в това? |   **Име:**  **Дата:**   |  | | --- | | **Мрежата ми за подкрепа:**  Кой би могъл да ми помогне?  Какъв вид подкрепа мога да искам? |  |  |  | | --- | --- | | Трите най-важни стъпки, които трябва да предприема, за да постигна целта си, са: | | | Първо, ще | **Преди** (поставете краен срок) | | Второ, ще | **Преди** (поставете краен срок) | | Накрая ще | **Преди** (поставете краен срок) |  |  | | --- | | **Как да разбера, че съм постигнал новата си житейска цел?**  **До кога трябва да го направя?** | |

С това упражнение обучителят насърчава СХИУ да приложат всичко, което са научили досега по темата „житейска цел“ и да го демонстрират, като попълнят работния лист за постигане на житейска си цел.

**Забележка**: Обучителят подкрепя СХИУ на всяка стъпка, защото това не е лесна задача. Тази дейност може да бъде изпълнена в повече от една сесия, ако е необходимо.

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