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)